الذكاء العاطفي لدى المرأة

تأليف
كورنيليا توبف

ترجمة
د. حسام الشيمي

مجموعة النيل العربية

German Edition Copyrights:

حقوق الطبعة الألمانية:

www.redline-wirtschaft.de

REDLINE WIRTSCHAFT

First published as "Emotionale Intelligenz für Frauen" by Cornelia Topf.
© 2008 by Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, Munich, Germany.
www.redline-verlag.de.
All Rights Reserved.
©Arabic Language 1st edition copyright of "Emotionale Intelligenz für Frauen" by Cornelia Topf, First Edition, 2010 by Arab Nile Group.
All Rights Reserved.
I.S.B.N. redline-wirtschaft: 978 - 3-636-01534-1
I.S.B.N. Arab Nile Group: 978 – 977- 377- 123 - 0

حقوق الطبعة العربية:

عنوان الكتاب: الذكاء العاطفي لدى المرأة
تأليف: كورنيليا توبف
ترجمة: د. حسام الشيمي
رقم الإيداع: 10796
الترقيم الدولي: 0 - 123 -377 -977 – 978
الطبعة: الأولى
سنة النشر: 2010
الناشر: مجموعة النيل العربية

العنوان: ص.ب: 4051 الحي السابع
مدينة نصر 11727 القاهرة – ج. م. ع.
التليفون: 26717134 – 00202/26717135
الفاكس: 00202/26717135
بريد إلكتروني: info@arabnilegroup.com
sales@arabnilegroup.com
arab_nile_group@hotmail.com
الموقع الإلكتروني: www.arabnilegroup.com

حقوق النشر:

حقوق الطبع والنشر بكافة صوره محفوظة للناشر "مجموعة النيل العربية" ولا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء كانت إليكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك إلا بعد الرجوع للناشر والحصول على موافقة كتابية ، ومن يخالف ذلك يعرض نفسه للمساءلة القانونية مع حفظ كافة حقوقنا المدنية والجنائية .

توبف، كورنيليا
الذكاء العاطفي لدى المرأة / تأليف كورنيليا توبف ؛ ترجمة حسام الشيمي.- ط1. – القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2010.
192 ص؛ 24 سم.
تدمك 0- 123-377-977-978
1-المرأة في الحياة العامة
2- الذكاء 3- العاطفة
أ- الشيمي، حسام (مترجم)
ب- العنوان 301.412

تنويه 1:

لقد تم بذل أقصى جهد ممكن لضمان احتواء المادة المترجمة لهذا الكتاب على معلومات دقيقة ومحدّثة. ومع هذا، لا يتحمل الناشر "مجموعة النيل العربية" أية مسئولية قانونية فيما يخص محتوى الكتاب أو عدم وفائه باحتياجات القارئ كما أنه لا يتحمل أية مسئولية أو خسائر أو مطالبات متعلقة بالنتائج المترتبة على قراءة أو استخدام هذا الكتاب.

تنويه 2:

إن مادة هذا الكتاب والأفكار المطروحة به تعبر فقط عن رأي الكاتب أو المؤلف لهذا الكتاب، ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر.

تم إصدار هذا الكتاب بمساعدة منحة تقدم بها برنامج "أضواء على حقوق النشر" في أبو ظبي

فهرس الموضوعات

الموضوع	صفحة
الرموز المستخدمة في الكتاب	11
مقدمة	13
الفصل الأول: الخروج من مصيدة المشاعر	17
الكثير من العاطفة	17
النساء في مصيدة المشاعر	18
المشاعر ليست أفكارًا!	19
مصائد المشاعر المفضلة	20
أعيدي تشكيل إطارك الخاص	22
لماذا تستمتع النساء بالمعاناة	24
اهبطي من منصة المشاعر	26
اشعري ولا تتخيلي	27
اخرجي من أوهامك	29
استبعاد الأمر اليوم، والشعور بالغضب غدًا	30
ماذا تقول لنا مشاعرنا؟	31
تجربة رومي	32
أستوديو اللياقة العاطفية	33
بنظرة شاملة: اخرجي من مصيدة المشاعر	34
الفصل الثاني: الشعور بالروعة وحسب	35
فلتكن مشيئتك	35
هل في وسعنا الإحساس بالسعادة رغم إرادتنا الخاصة؟	36
من يريد الإحساس عليه أن يرغب في ذلك	37
اخرجي من دور الضحية	38

الحدس الأنثوي 68
التعامل مع الحدس الذاتي 69
نقل الصوت الداخلي إلى الخارج 71
حياة مختلفة تمامًا 72
بنظرة شاملة: ثقي في صوتك الداخلي 73

الفصل الرابع: احتفظي بقلبك قويًا 75
انتبهي، قد تصابين بالعدوى 75
قدرة النساء المشهورة على التواؤم 77
الإحساس الغريزي أم انعكاس الصورة! 78
لماذا تعكس المرأة المشاعر على الآخرين؟ 79
امنحي الآخرين ما يحتاجونه 80
الأنا الذاتية، والأنا الخارجية 82
المدير الثائر 82
احتياجات الإنسان 85
المتطلبات الأدبية للذكاء العاطفي 87
هل من الممكن فهم الرجال عمومًا؟ 88
بنظرة شاملة: هكذا تصونين نفسك عاطفيًّا 91

الفصل الخامس: أفضل المشاعر على الإطلاق 93
حفلة الشفقة 94
اختبار بريجيته 94
احمي إحساسك بذاتك 96
الناقدة الذاتية 97
أنت لست جيدة بدرجة كافية 100
كيف يكون ردُّ فعل المرأة الواثقة في نفسها؟ 103
الدُّشُّ النفسي 104

امتداح الذات أمر إيجابي! 106
لماذا لا نمتدح أنفسنا؟ 108
بماذا تؤمنين؟ 109
السر في الشعور القوي بالقيمة الذاتية 111
حاولي أن تفهمي نفسك 111
اغفري لنفسك 112
الاهتمام بالاحتياجات الخاصة 113
افتحي فمك 113
النساء القويات لا يحصلن على رجل 114
بنظرة شاملة: يجب أن يكون لديك إحساس قوي بذاتك 115

الفصل السادس: يجب أن يكون العمل ممتعًا 117

الذكاء العاطفي في موقع العمل 117
ابقي هادئة برغم تجاوزات الرجال 117
التعامل مع تجاوزات الرجال 119
انسي الموضوع أو قومي بتغييره 120
كل امرأة تحتاج إلى جاسوس 122
التعامل مع الأنانيين 122
ظاهرة الممرضة 123
افرضي نفسك بدون عنف 125
كوني راضية عن العمل 127
البحث عن الاستثناءات 128
املكي الجرأة لكي تكوني سعيدة 130
المعوقات من حولك 131
تغلبي على ترددك وتحفظك 133
تحملي المشاحنات بشكل أفضل 134

التحمل المزمن فوق الطاقة 137
الاحتياج إلى التناغم 139
ممارسة النقد بدون إهانة 140
بنظرة شاملة: ابقي امرأة في عالم الرجال 141
الفصل السابع: حرِّري نفسك! 143
المشاعر المحبطة 143
كيف أكون أقل تعرضًا للإهانة؟ 144
لماذا يجب على النساء دائمًا أن يتغيرن؟ 145
الجلد السميك ليس هو الحل 146
التعامل مع محاولات التجريح 147
ابقي على الطريق الصحيح 148
مبدأ كيركيجارد 150
فرقي بين ما تقولينه وما تعنينه 151
لديك حرية الاختيار 152
اختلاف في المعنى 154
لماذا نكون رقيقات في بعض الأحيان؟ 154
الاعتراف بالأزرار الحمراء 155
دوافع للتقدير 156
لماذا تتعطش النساء للتقدير؟ 159
كل شيء يجذبني لأسفل 160
التخلص الكبير من القيود 161
قولي ذلك! 162
هل الحياة الخاصة مستحيلة؟ 163
«زوجي يحسدني» 164
«لدى المدير امرأة يفضلها!» 166

هل تظهر مشاعرنا خلال التفاوض؟ 167
ما العمل الآن؟ 168
«أصبح عاطفية بسرعة فائقة» 169
بنظرة شاملة: إدارة وتوجيه الحالة المزاجية 169

الفصل الثامن: قوية وواثقة بنفسك 171
عندما تتلقين ضربة موجعة 171
قومي بفصل القمامة! 172
احذري الأعراض التي تحدث عنها فرويد 175
غيري من نموذج السلوك الذي تحتذينه! 177
غيري أنماطك التفسيرية! 179
ابقي ثابتة على إيمانك! 181
أحبي نفسك! 184
بنظرة شاملة: كوني حرة وسعيدة 187

كلمة أخيرة 189

المؤلفة في سطور 191

الرموز المستخدمة في الكتاب

لكي أسهل عليكم الاستفادة بهذا الكتاب قدر الإمكان استخدمتُ الرموز التالية أمام الفقرات المهمة:

تنويه.

المهمة المهمة الواجب إنجازها ـ التدريب.

تحذير يجب تجنب هذا الأمر في كافة الأحوال.

على سبيل المثال

نصيحة

مقدمة

المعرفة وحدها ليست شيئًا

فيجب على المرء أن يشعر ويحسَّ

شتيندال «Stendhal»

كيف هو شعورك؟

إنه أمر مدهش، أليس كذلك؟ بنفس القدر الذي يجعل هذا السؤال البسيط يجلب معه حفنة من المشاعر، فإنه يفتح الباب أمام ثروة من المشاعر الداخلية، ومن ناحية فإن هذه الحياة الداخلية ذات المشاعر التي لا تنضب تُعتبر مصدرًا مفتوحًا لبهجة الحياة، ولكن من ناحية أخرى فإن تلك الحياة الداخلية تمثل مشكلة في بعض الأحيان.

«أنا أشعر، إذن أنا موجودة» ـ وهو ما لم يتوصل إليه ديكارت[1]

عندما أتحدث كمستشارة أو مدربة أو مديرة أو حتى ببساطة كصديقة جيدة مع النساء الأخريات، وبغضِّ النظر عن الموضوع الذي نبدأ به حديثنا، فإننا ننتهي عادة في لحظة ما إلى تناول الجوانب الخفية للمشاعر:

لماذا تتعذب المرأة

على سبيل المثال

- ☐ «إني أشعر بأنني مستنزفة، وليس في وسعي إنجاز كل تلك الأمور»!.
- ☐ «لقد تشاجرت مع... منذ أيام! ورغم ذلك لم أستطع حتى الآن التخلص من آثار ذلك!»

(1) فيلسوف صاحب مقولة: «أنا أفكر، إذن أنا موجود». (المترجم)

- ☐ «أتورط في تلك الموضوعات غير المريحة بدرجة تجعلها تصحبني في كل مكان: إلى المنزل، والأسرة وحتى عند ممارسة الرياضة...».
- ☐ «من الأمور المحبطة أن تكوني امرأة وسط عالم الرجال».
- ☐ «كيف يمكنني الخروج من تحفظي السخيف؟».
- ☐ «أريد أن أفرض نفسي، ولكن دون إيلام الآخرين».
- ☐ «أعرف تمامًا ما يجب أن أفعله، ولكني لا أجرؤ كثيرًا على ذلك!».
- ☐ «إنني أفتقر ببساطة إلى الثقة بالنفس».
- ☐ «أؤدي عملي جيدًا، ولكن المتعة في العمل أمر مختلف تمامًا!».
- ☐ «أشعر بالضيق من كل شيء: العمل، وشركائي، والأولاد...».

ويمكنك أن تُضيفي إلى ذلك بعض الأمور الأخرى، أليس ذلك أمرًا مدهشًا؟ فلقد تعلمنا اليوم الكيفية التي يمكن للمرأة أن ترتدي بها ملابسها وأن تظهر في المناسبات المختلفة وتتواصل مع الآخرين، وكيف يمكنها أن تتولى القيادة في العمل وتتفاوض وتحاضر، وتتمكن من الحصول على قدر أكبر من المال من رئيسها، كما أننا نعرف كافة أساليب التواصل والقيادة التي يمكن للمرأة أن تتعلمها، ورغم ذلك فإن كافة الأساليب الفنية في العالم لم تتمكن من التوصل إلى حلٍّ لمشكلة وحيدة: تلك هي العبء العاطفي؛ لأن نتائج ذلك تكون بالغة الأثر.

لا يرتبط الأمر بالمعرفة، ولكن بالمشاعر

إذا كانت هناك امرأة تستطيع أن تحاضر أفضل مما يفعل الرجل مرتين ورغم ذلك تقول قبل المحاضرة: «إن هذا أمر في وسع أي شخص آخر أن يقوم به»، وإذا كانت هناك امرأة تعتبر أفضل مرشحة للترقية، ولكنها تتردد قائلة: «لا أدري إذا كنت أرغب في المشاركة في لعبة القوة حول المنصب القيادي»، وإذا كانت هناك امرأة يمكنها حقًا وبسهولة التعامل مع مهمة ما ولكنها تتردد قبل ذلك قائلة: «هل أستطيع حقًا إنجاز هذه المهمة؟» وإذا كانت النساء لا يزلن يكسبن أقل من زملائهم الرجال عن نفس العمل بنسبة 15 ٪ إلى 30 ٪ لمجرد أنهن لا يثقن في أنفسهن

لكي يطلبن بصفة مستمرة زيادة رواتبهن - هنا ستكون لدينا مشكلة لا يمكن حلُّها استنادًا إلى أي أسلوب قيادي في العالم، لأنها ليست مشكلة فنية، ولكن عاطفية.

وتتجاهل الأدبيات المختلفة وكذا قطاع التعليم المستمر إلى حدٍّ بعيد تلك المشكلة (لأننا نعيش في عالم الرجال، وهؤلاء لا يدركون المشاعر عادة) فالمهم في كل مكان هو الأساليب الفنية والأدوات والوصفات، فأين يتم التعامل مع المشاعر التي تقضي عليها يومًا بعد الآخر كل المبادرات الطيبة والأفكار والأهداف والأساليب الفنية؟ يحدث ذلك هنا، لأنك بعد آخر صفحة من رحلتنا الاستكشافية إلى العالم العاطفي الداخلي، سوف تصبحين وفقا للصورة التالية:

هذا ما ستستفيدينه:

- ❑ لن تكوني كرة يُلعب بها بعد الآن، ولكنك شريكة لمشاعرك.
- ❑ ستكونين قادرة خلال طرفة عين على تحويل المشاعر المُعوِّقة إلى مشاعر بناءة.
- ❑ ستكونين قادرة على إبعاد الشوائب العاطفية التي تعشش أحيانا داخل قلبك.
- ❑ لن تشهدي سوى القليل من مشاعر الغضب والقنوط والإحباط.
- ❑ ستبقين هادئة رغم الضغوط الكبيرة (إذا أردت ذلك).
- ❑ ستكونين قادرة على التعامل بصورة أفضل مع مشاعرك الخاصة ومع مشاعر الآخرين.
- ❑ سيمكنك فهم نفسك بصورة أفضل ومن ثم التسامح معها.
- ❑ ستتصالحين مع نفسك (بل ربما تُعجبين بنفسك أيضًا).
- ❑ ستكونين دائمًا في مزاج صافٍ ولديك حوافز أقوى وحماس شديد.
- ❑ ستمتلكين قدرًا أكبر من الثقة بالنفس والقوة الداخلية.
- ❑ ستكونين أكثر رضاء عن نفسك وتوافقًا مع الآخرين ومع الله والعالم.

كيف تشعرين إزاء تلك الإمكانيات المطروحة؟ إذن دعينا نبدأ.

الفصل الأول الخروج من مصيدة المشاعر

لم يُخلق الإنسان للاستمتاع، ولكن ليشعر بالبهجة

باول كلاودل Paul Claudel

الكثير من العاطفة

من المعروف بدرجة كافية للغاية أن النساء دائمًا مُعرَّضات للإجحاف في موقع العمل، سواء فيما يتعلق بالمرتب أو الاعتراف بقدرهن أو مواصلة تدريبهن والفرص المتاحة أمامهن للترقي فهل خَطَر على بالك يومًا أن السبب في ذلك لا يرجع فقط إلى الظروف المعاكسة وحدها؟ لننظر إلى مثال من الحياة العملية.

على سبيل المثال

تعرف بيترا «Petra» أنها بصفتها مديرة الإنتاج عليها أن تُلزم مثير الشكوك الدائم هانز «Hans» حدوده خلال الاجتماعات، ورغم ذلك فإن بيترا تشفق عليه، لأن هانز لديه حاليًّا مشاكل عائلية، ولذلك فإنها لا تهاجمه، وبعد اجتماع عاصف إلى حدٍّ ما قال رئيس القسم الذي تتبعه والذي شارك في الاجتماعات: «إن مشروعك يسير قدمًا إلى الإمام ولكنك لا تسيطرين على فريقك!» وهذا معناه بالنسبة إليه أن بيترا «لا تصلح للقيادة» وهو يرجع السبب في نجاح المشروع إلى فريق العمل الكفء وليس إلى كفاءة بيترا في التخصص والقيادة.

أسلوب القيادة النسائي ـ هل هو هدف تسجلينه في مرماك؟

إن ذلك لا يعني فحسب أن المدير أساء تقدير بيترا بشكل فجٍّ، ولكنه منع عنها أيضًا التقدير الذي تستحقه، وهذا يعني أنه خلال المفاوضات القادمة حول الراتب أو توزيع الواجبات سوف يضع نقاط الضعف

المزعومة تلك في تقريره، ومن ثم سيكون عليها أن تنسى الترقية المنشودة كمديرة للمجموعة الإنتاجية وأن تراقب بإحباط كيف أن أحد الزملاء الأقل كفاءة منها قد فاز بالمنصب الذي كان يجب أن تحظى هي به.

ومن الواضح أن بيترا قد أُضيرت في عملها نتيجة لذلك على الرغم من أن شهادتها وتخصصها ونجاح مشروعاتها وقدراتها القيادية أفضل بشكل واضح من قدرات زملائها الرجال، والسبب في الضرر الذي تعرضت له بيترا لا يرجع إلى كونها امرأة، ولكن إلى أنها تقود كامرأة: أي بصورة عاطفية، كما أن المجلات النسائية وكتب تعليم القيادة لا تزال حتى اليوم تمتدح أسلوب القيادة النسائي، وأنا ومعي عشرات الآلاف من النساء من أمثال بيترا لا نزال نتساءل: لماذا؟

النساء لديهن مشاعر- لذلك يتعرضن للإجحاف

إن «أسلوب القيادة النسائي التقليدي» في حالة بيترا يعتبر بمثابة هدف سُدد إلى المرمى الذاتي مع التمهيد لذلك، كما أن الأضرار التي تعرضت لها بيترا تأخذ ملامح سخيفة عندما ندرك أن بيترا تعلم جيدًا كيفية إدارة الأحاديث الجدلية وكيفية توجيه الاجتماعات؛ لأنها تتقن كافة أساليب الاتصال والقيادة أفضل مما يفعل أي من زملائها وقد برهنت بالفعل على ذلك، وهو ما توضحه العديد من الأدوار التي تُلعب داخل الحلقات الدراسية المتعلقة بالقيادة.

تتفوق نساء كثيرات على زملائهن الرجال في الشهادة الدراسية والمؤهلات والنجاحات التي تحققت وفي القدرات التخصصية والقيادية تفوقًا كبيرًا، إلا أن ذلك التفوق يتحول غالبًا إلى تراجع عندما تتعثر النساء بسبب مشاعرهن.

وينشأ عن ذلك بالنسبة إلى النساء اللاتي يعملن تساؤل غريب: ألا يجب أن نثق في مشاعرنا أكثر من ذلك؟

النساء في مصيدة المشاعر

تتعثر النساء في العمل (وفي أماكن أخرى) بصورة متكررة بسبب مشاعرهن، وبسبب كثرة ذلك التعثر بدأ الكثيرون يُقدِّمون التوصيات المختلفة بهذا الشأن، وعلى سبيل المثال فإن كثيرًا

من الكتب والمدربين ينصحون قائلين: «هناك بعض القرارات التي تتخذ من الدماغ، ولكن هناك البعض الآخر يتخذ من البطن!» وهو أمر يبدو معقولًا.

لا تكتمي مشاعرك!

هل جربت ذلك ذات مرة؟ إن اتِّباع هذه النصيحة معناه أن يتجاهل المرء مشاعره الذاتية حسب الحالة، أي أنه كان لزامًا على بيترا أن تتجاهل تعاطفها مع هانز وأن تقرر استنادًا إلى العقل وحده أن تُلزم هانز حدوده.

المشاعر موجودة لكي نُحسها

إذا كانت معدتك ستتقلص في تلك الحالة، فيجب أن أهنئك على ذكائك العاطفي؛ لأن تجاهل المشاعر الخاصة واتخاذ القرار وحده يتطلب ما يلي: أ- قدر كبير من الالتزام المُرهق، ب- لا يعطي إحساسا مريحًا، جـ - كما أنه أمر لا تتحمله المرأة طويلًا (لأن الحياة ضد المشاعر الخاصة يستهلك قدرًا هائلًا من الطاقة ويمثل عبئًا عاطفيًّا) إذ أنه من المعروف أن النساء كائنات ذات عاطفة قوية، فإذا كان الأمر يتعلق بموقف بيترا فلن يطلب أحد من الرجل أن يعتمد ببساطة على مشاعره ويُبقي على هانز، فإن أي رجل في تلك الحالة سوف تنم ملامحه عما يدور في داخله!

إذن سوف تستمع بيترا إلى إحساسها، ولكن ماذا إذا كان ذلك يعني ارتكاب خطأ! ومن الذي يقول ذلك؟ وكيف ستشعر بيترا حينذاك؟ هل تتعاطف مع هانز وماذا ستستفيد من ذلك؟ هل تُغمض عينيها إذا عمل على إفساد الاجتماع؟ ثم هناك مسألة الألف يورو: فما علاقة هذه المسألة بالمسألة الأخرى؟

المشاعر ليست أفكارًا!

هل قالت بطن بيترا لها شيئًا مثل! «لا تهاجمي هانز»؟ كلا، ولكنها قالت لها فقط: «إنني أتعاطف مع هانز!» ومن ثم فإن الذكاء العاطفي يعني أساسًا ضرورة (تعلم) التمييز بين المشاعر والأفكار.

ولا تخلطي من فضلك بين المشاعر وتحليلات تلك المشاعر، لأن المشاعر تأتي من البطن، في حين تأتي التحليلات من المخ.

لا تحدد لك المشاعر مطلقًا ما الذي ينبغي أن تفعليه، ولكنها تقول لك فقط ما الذي ينبغي أن تشعري به.

إن المشاعر موجودة لكي نحسَّ بها، وهذا هو سبب تسميتها كذلك! فهي لا تُسمى «نصائح»، وهو يعني وهذا هو الخبر الجيد: يمكنك أن تثقي بمشاعرك تماما وبصورة كاملة، لأن المشاعر لا تكذب، كما أن الأخطاء لا تبدأ إلا مع نية تحليل تلك المشاعر، ولذا يجب أن تثقي في مشاعرك، ولكن لا تثقي (دائمًا) في أفكارك التي يمليها العقل على المشاعر!

لقد أصبحت بيترا تدرك الآن أن تعاطفها مع هانز لا يعني بالضرورة أنها لا يجب أن تلزمه حدوده، إذ يمكنها أن تتعاطف مع هانز وتفكر في نفس الوقت في الكيفية التي تمكنها من إعادته بأدب، ولكن بحسم، إلى جادة الصواب، أي أنها غير مضطرة سواء إلى اتخاذ قرارها من البطن وحدها أو من العقل وحده، فيمكنها أن تستمع في نفس الوقت إلى كليهما، وهو الأمر الذي يُريح النساء كثيرًا لأن الأمر هنا يصبح أكثر أنثوية وتناسقًا وتعبيرًا عن الاستقلالية.

مصائد المشاعر المُفضّلة

إن ما يحدث مع النساء بصورة يومية هو أمر يدعو إلى الجنون حقيقة؛ ذلك أن النساء يعرفن جيدًا في الغالب ما الذي يجب عمله خلال مواقف معينة، بل إنه في وسعهن عمل ذلك بصورة أفضل من الرجال الحاضرين، إلا أنهن لا يفعلن ذلك، لأنه يتعارض مع مشاعرهن، أليس هذا ما نعرفه منذ وقت بعيد؟

إذن مشاعرنا هي مفتاح النجاح والرضى سواء في المهنة أو في الحياة الخاصة ـ وليس الذكاء أو التجارب أو الكفاءة أو أساليب التواصل الفنية.

وطبيعي أننا نحتاج إلى قدر كبير من الذكاء والتجارب والكفاءة وتقنيات التواصل، ولكن إذا حدث أن اضطربت مشاعرنا وتفسيراتنا لها، فلن تفيدنا كثيرًا أعظم تقنيات القيادة، ومن ثم تنزلق إلى مصيدة المشاعر، وهو أمر يحدث كثيرًا، وقد قمت في هذا الشأن بتجميع بعض الأمثلة من المشاركات في الحلقات الدراسية:

النساء في المصيدة

على سبيل المثال

- ☐ «بمجرد أن يأتي الزميل x بالموضوع y لا أستطيع التحدث معه بشكل منطقي وينتابني الغضب!»
- ☐ «عندما يتحدث رئيسي مع إحدى الزميلات لأكثر من دقيقتين أشعر بالقلق وأتساءل: هل يُبيتان شيئًا ضدي؟».
- ☐ «أشعر بغضب هائل عندما يُفضل رئيسي محبوبته».
- ☐ «عندما لا يصافحني أحد الزملاء ذات مرة أو ينظر عابسًا أعتقد فورًا أن الأمر يتعلق بي وأعصر ذهني لمعرفة السبب في غضبه مني».
- ☐ «إن شريكي يحسدني على نجاحي المهني».
- ☐ «أشعر بجرح بالغ إذا حالفني سوء الحظ ووجدت الآخرين يشمتون بي».
- ☐ «لا أستطيع التعامل مع النقد حيث أشعر بسرعة شديدة أن هناك من يهاجمني شخصيًّا».
- ☐ «عندما يوجه لي شخص ما عبارة جارحة مثل «يا توسي «Tussi» الغبية!» لا أستطيع التفكير في أي شيء».
- ☐ «لا أثق كثيرًا في قدراتي».

إن هذه كلها مواقف يعرف الشخص المعني بها تمامًا في الحقيقة كيفية التصرف السليم والردَّ المناسب وما يجب أن يقوم به، إلا أنه بشكل ما لا تُفيد تلك المعرفة كثيرًا إذا تداخلت معها مشاعر معينة.

المهمة

متى ترافقك المشاعر الموثوق بها؟ تذكري ثلاثة مواقف محددة ـ إذا رغبت ـ يمكننا أن نتعامل معها خلال الصفحات التالية:

....

....

....

أعيدي تشكيل إطارك الخاص

لقد تعلمنا للتوِّ تكنيكًا يُتيح لنا الالتفاف حول مصيدة المشاعر: أي عن طريق (تعلم) التمييز بين المشاعر والأفكار، إلا أنه يسري بالنسبة إلى الذكاء العاطفي ما يسري على مهام حياتية أخرى، كلما زاد عدد الأدوات الموجودة في صندوق الأدوات الخاص بك، كلما كان ذلك أفضل بالنسبة إليك.

ولذلك يجب أن تتعلمي أسلوبًا آخر يؤدي إلى تحقيق الانسجام بين القلب والعقل، ولهذا السبب نعود إلى مصيدة المشاعر التي وقعت فيها بيترا، وعليك إذن أن تفكري بالتوازي في مصائد المشاعر الخاصة بك، فكيف تصفين مثل تلك المواقف؟ لقد وصفت بيترا موقفها مع هانز كما يلي: «لا أستطيع ببساطة أن ألزمه حدوده».

المهمة **كيف ستصفين مصائد المشاعر الثلاثة (المذكورة آنفًا) الخاصة بك في جملة واحدة؟**

....

....

....

لقد أخذت بيترا تتأمل بدقة وصفها للموقف، وبعد التفكير لدقيقة كان رأيها! «من الواضح حقيقة أن ذلك الوصف لم يترك لي خيارًا سوى الإبقاء على هانز، فإذا كنت لا أستطيع ذلك ببساطة فهذا هو الواقع، لأن قلبي كبير»، وهكذا تكون بيترا دون أن تدري قد اكتشفت أحد

أسرار نجاح الذكاء العاطفي، وهو أن مشاعرنا وتصرفاتنا لا تنشأ عن الموقف في حدِّ ذاته، ولكن من وصفنا له.

لم تنزلق بيترا إلى مصيدة المشاعر لأن الموقف لم يترك لها إمكانية أخرى أو لأن لها قلبًا كبيرًا. وإنما لأنها حددت الموقف (دون قصد) بطريقة معينة، وهذا الارتباط يتيح إمكانية جميلة؛ لأن بيترا ليست مضطرة إلى إخفاء تعاطفها مع هانز، لأنه كما نعرف فإن إخفاء المشاعر يتطلب قدرًا هائلًا من الالتزام والقوة، بالإضافة إلى أنه لا يمكن أن يستمر طويلًا.

تحذير **توقفي عن محاولة مواجهة المشاعر التي تعوقك لأن ذلك لن يؤدي إلى شيء، ولأن هناك طرقًا أكثر ذكاء للتعامل مع المشاعر.**

إحدى تلك الطرق هي التعامل ليس مع الإحساس، ولكن مع وصفك له، ولأن وصف بيترا الموقفها يؤدي تلقائيًا إلى إغلاق فمها، فإنها غيَّرت على سبيل التجربة ذلك الوصف وحدث ذلك بصورة متكررة، وبعد العديد من عمليات إعادة الصياغة أصبحت راضية عن العبارات التي اختارتها، وهكذا وصفت الموقف بشكل مختلف تمامًا: «إنني أشعر بتعاطف شديد مع هانز، وفي نفس الوقت يجب أن أقود فريقًا بشكل ناجح، ومن ثم يمكنني إحداث المواءمة بين الأمرين»، وهذه العبارة لها وقع مختلف تمامًا لأنها أقل إثقالًا، كما أنها لا تنتهي بالصمت العبثي قسريًّا، وكذا لا تدفع بشدة نحو مصيدة المشاعر، وهكذا تشعر بيترا بالراحة والأمان وفوق ذلك تستطيع توجيه هانز بهدوء وبروح الزمالة.

المهمة **قومي بتغيير أوصافك لثلاثة من المواقف المحددة ولاحظي كيف تتغير مشاعرك نتيجة لذلك.**

....

....

....

تقبلي الأمور كما هي

في بعض الأحيان يتسم ردُّ فعل المشاركات في الحلقات الدراسية بالفزع: «كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ إن شيئًا لم يتغير في موقفي»، كل ما حدث أن المشاركات قد غيَّرن من الكلمات الشارحة للموقف ـ وعلى الرغم من ذلك يشعرن حقًّا بتغيير (بسيط) في نوعية وتركيز المشاعر.

لأنك إذا غيرت من توصيف الموقف، فانك تُغيِّرين بذلك أيضًا مشاعرك وسلوكك، بمعنى أنك تتجاوزين مصيدة المشاعر.

تغيير الإطار

هل هي معجزة؟ كلا، وإنما الأمر ليس سوى تغيير للإطار، وهذه هي التقنية التي يستقيها المرء من عملية البرمجة اللغوية العصبية التي كانت الجدة تعرفها بالفعل: «لا تكوني متشائمة إلى هذه الدرجة» لأن في مقدورنا أن نغير من الطريقة التي ننظر بها إلى المواقف ونعايشها ونشعر بها عن طريق تغيير طريقة وصفنا للموقف أي أن ننظر إليه «بصورة مختلفة» وهو ما كان يعرفه بالفعل اليونانيون القدامى: إن الأمور ليست كما هي، ولكن كما ننظر نحن إليها أو كما نريد أن نراها، ومن ثم علينا أن نجتهد لكي نرغب في رؤيتها بصورة مغايرة وأن نجرب كثيرًا تغيير طريقتنا في النظر إلى الأمور وأن نصقلها ونعدِّلها حتى تتلائم بصورة أفضل معنا ومع الموقف، وهذا هو الذكاء العاطفي، وتوضح الحقيقة الواقعة وحدها إلى أي مدى كانت رؤية بيترا الجديدة تتسم بالذكاء، فلقد أصبحت بيترا نيتجة لطريقة رؤيتها الجديدة تشعر أنها أفضل، وهو ما حدث في الحقيقة لهانز أيضًا (لأنه أعيد إلى الفريق مرة أخرى بشكل ودِّي ومتفهم)، وهو أيضا نفس الحال بالنسبة إلى رئيس بيترا، فإذا كان الكل سعداء، فإن ذلك يعني أنه تم التوصل إلى حلٍّ جيد عاطفيًّا، وهكذا: عليك أن تعيدي تأطير المسألة.

لماذا تستمتع النساء بالمعاناة؟

إن كل امرأة على علم في الحقيقة بالتقنيات المستخدمة مثل عملية إعادة التأطير، كما أن الكثيرات من الصديقات المقربات حاولن تقديم العزاء بالقول. «نعم إنه أمر سيئ، ولكن انظري إلى الجوانب الإيجابية للموضوع»، وهل قلت أو استمعت كثيرًا لمثل هذا القول؟ وهل جاء ذلك بنتيجة؟ كلا؟ إن هذا هو ما لاحظته أنا أيضًا:

لا تحاول النساء مطلقًا الإفلات من مصيدة العواطف حتى ولو كن يعرفن عشرات الأساليب لعمل ذلك، ولو حاولت أفضل الصديقات إخراجهن من ذلك الثقب العاطفي.

لماذا يحدث هذا؟ هل كل النساء يستمتعن بالإحساس بالمعاناة؟ كلا بالطبع، كل ما في الأمر أن النساء هن الجنس الأكثر إحساسًا، وهو أمر نعرفه ـ من الناحية المعنوية المجردة، أما ما يعنيه ذلك بشكل محدد فهو شيء لا تعرفه معظم النساء، كما أن إحدى أكثر التطبيقات التي يتم التغاضي عنها هي: أن النساء يشعرن بشكل غريزي وتلقائي بوجود رابطة بين العاطفة والأمور المادية، إن النساء يفكرن بدون وعي فيما يلي: «كلما كان إحساسي قويًا، كلما كانت التجربة صادقة وكلما شعرت بالأمان».

ولهذا السبب غير المُدرك فإن النساء لا يرغبن عادة في عملية إعادة التوصيف والفصل بين المشاعر والأفكار والخروج من مصيدة المشاعر، فهن يرغبن حقًّا في النوم في أعماق المشاعر، في حين أن الأمر مختلف مع الرجال.

على سبيل المثال

عندما يتحدث مثلًا عميل مع مستشار العملاء بشكل غبي، فإن مستشار العمل يفكر عادة قائلًا: «هل هذا الرجل يهزل؟ وما الذي يريده؟» ذلك أن العميل يتهم المستشار اتهامًا ما، وهنا يشعر الأخير بشعور غير طيب (ويكون وصفه للموقف هو: «لقد ارتكبت خطأً ما!») ولكن عندما يعيد توصيف الموقف فإنه يقول: («هل الرجل يهزل؟) وهنا يشعر بشكل أفضل ويهرب من مصيدة المشاعر، في حين أن مستشارة العملاء لا تحاول على الإطلاق القيام بإعادة توصيف الموقف، ولكنها تنزلق إلى فيضان العواطف وتشتكي لأفضل زميلاتها قائلة: «ما الذي قلته حتى يشعر العميل بكل هذا الغضب؟ وما هو الشيء الذي جعله يخرج عن شعوره إلى هذا الحدِّ؟ هل يجب أن أتصل به تليفونيًّا لمحاولة إصلاح الأمر؟ وما الذي يمكنني قوله لو التقينا من جديد؟».

وهذا معناه أن المستشارة يزيد لديها بشكل واضح الإحساس السلبي، بمعنى أنها أصبحت

تستحم في المصيدة العاطفية؛ هل تحبين أيضًا أن تفعلي ذلك؟ حسنًا، عليك إذن أن تحتفظي بمسألة الحمَّام هذه في خضم المشاعر.

نصيحة **إن النساء عاطفيات أكثر من الرجال ـ إذن عليك أن تستمتعي بعواطفك بكل هدوء!**

لا تجعلي من قلبك مقبرة لدفن القتلة، هل لديك أحاسيس؟ إذن عليك إخراجها، وقومي بثورة، وكوني غير عادية وأطلقي صيحاتك فيما حولك واغضبي كيفما تراءى لك، وأغلقي الأبواب وحطِّمي الأطباق الصيني الحقيقية والرمزية ـ ماذا سيحدث! إنك لست رجلًا. ولذلك فلست مضطرة للتصرف مثل الرجال وأن تبتلعي مشاعرك وتصابي بأول ورم في المعدة وعمرك 35 سنة.

إلا أن هناك عيب في تلك المسألة؛ لأن إطلاق العنان للمشاعر لا يكون مناسبًا في الكثير من مواقف الحياة اليومية ولا مقبولًا وليس سليمًا سياسيًّا أو مرغوبًا اجتماعيًّا، أو كما عبَّرت عن ذلك إحدى المدربات بقولها: «من الصعب بالنسبة لي أن أذرف الدموع أمام رئيسي أو ألقي بفنجان القهوة خلال أحد الاجتماعات تجاه الحائط!» وهي محقة في ذلك، لأنه في بعض الأحيان وفي مواقف معينة يجب على المرأة أن تتحكم في مشاعرها (وتكون قادرة على ذلك) وأن تفصل بينها وبين أفكارها، وتملك المرأة على إعادة توصيف الموقف، وباختصار أن تنزلي عن منصة المشاعر!

يجب أن تكوني أنت من تقرر ما إذا كنت تريدين الاستحمام في طوفان المشاعر أم لا، لا أن تتركي القرار لردود فعلك اللاشعورية.

اهبطي من منصة المشاعر!

إن بيترا تدرك أنه لا يجب عليها أن تخضع لمشاعرها في بعض المواقف، ولكن عليها مثلًا أن تُعيد تقويم الموقف، إلا أنها تقول: «في بعض الأحيان تتغلب مشاعري عليَّ ببساطة، وهنا أترك

نفسي لها دون تردد»، وفي تلك الحالة فإنها تغض الطرف عندما يرتكب أحد معاونيها خطأ ما ـ وهنا فإنها تكون قد تصرفت وفق الشعار الذي ترفعه القيادات ويقول: «إن هذا هو التصرف الطبيعي للمرأة ـ إنها ليست بالصلابة الكافية لأداء الأعمال!».

في مثل تلك المواقف فإن بيترا لا تهبط من منصة المشاعر وفي بعض الأحيان نتردد أمام رئيسنا أو في حضور بعض العملاء على الرغم من معرفتنا أننا بذلك نسجل هدفًا ذاتيًا في أنفسنا، وفي أحيان أخرى نضطر إلى النضال من خلال مفاوضات حامية ولدينا آلام في الرقبة أو احمرار في العين ـ على الرغم من أننا ندرك أن مثل تلك المشاعر لن تساعدنا، وأحيانًا لا نستطيع طوال أيام أن نقول لشريك الحياة كلمات المصالحة لأن زورنا يكون أشبه بالملتوي رغم إدراكنا التام بأنه لن يستطيع أن يجد مطلقًا الكلمات المناسبة بسبب ضعف قدرته على التعبير في المواقف العاطفية، كذلك فإننا في أحيان أخرى لا نقوم بعملية إعادة تقويم الموقف بالرغم من إدراكنا بأن تلك العملية هي ما نحتاج إليه بالضبط.

وفي مثل تلك المواقف نتمنى لو أننا لم نولد بتلك الغريزة والتي تهمس في آذاننا قائلة: «كلما كان إحساسك قويًا، كلما كان هذا إحساسًا سلبيًا»، أو كما لو أنه في مقدورنا في بعض الأحيان أن نلغي مشاعرنا لبرهة قصيرة على الأقل، ولكن هذا بالضبط ما نقدر عليه، كل ما علينا هو أن نجد المفاتيح المناسبة، بل إن تلك المفاتيح معروفة بالاسم حيث يطلق عليها علماء النفس اسم الاندماج.

اشعري ولا تتخيلي!

يقول مثل أمريكي: المشاعر ليست حقائق

لنفترض أن لديك حيوانًا منزليًا (أليفًا)، الخبر السيئ هنا هو: لقد توفي هذا الحيوان للتوّ! كيف سيكون إحساسك؟ ربما تجيبين قائلة: «إنني حزينة، أليس كذلك؟» وهي إجابة شائعة، فيتردد تساؤل آخر: «هل أنت حزينة حقيقة؟»، هل تدركين أنك بذلك قررت أمرًا مستحيلا من الناحية الفيزيائية؟.

إنك امرأة، ويبلغ طولك ... سم، ولون عينيك هو.... وتستخدمين يدك الـ....، وسوف

تحتفظين بتلك الأوصاف طوال الشهر، ولكن هل أنت حزينة؟ إنك لست كذلك؛ لأن الحزن عبارة عن نوع من المشاعر، وهنا يكمن أحد أكبر أسرار الذكاء العاطفي.

تحذير **لدينا ميل نحو التوحد مع مشاعرنا، ونحن ليست لدينا مشاعر في تلك الحالة، ولكننا نحن المشاعر نفسها.**

وهذا ما يسمِّيه علماء النفس «العلاج بالموافقة والالتزام» ويسمونه أيضًا: التوهم، وحتى لا ينشأ أي سوء فهم هنا نقول: إن التوهم هو أفضل شيء منذ اكتشاف المشاعر.

المهم **عليك أن تتخيلي ذات مرة أول يوم ربيعي مشمس بعد خمسة أسابيع من الشتاء القاتم والعاصف ـ هنا سيكون الهواء كالبلسم وسوف تغرد العصافير وستداعب الشمس أنفك وتدفئ وجهك، وسوف تفردين جسمك وتتنفسين بعمق وتشعرين أنك عدت إلى سنِّ الخامسة عشرة!**

إذن، إن من لا ينطلق إلى المشاعر الربيعية بمثل ذلك التصور، أي أن يعيش حالة التوهم الكاملة، فإنه سوف يفتقد أفضل شيء في الحياة (أو أن يكون رجلًا بائسًا) إن ذلك التوهم المنعش للقلب، ينعكس أيضًا على لغتنا فنحن نقول مثلًا: «إنني سعيد!» ولا نقول: «إنني أشعر بأنني سعيد!».

أما مشكلة التوهم فإنها تأتي بسبب الوجه الآخر للحياة العاطفية: مثل الإحباط وخيبة الأمل، وجرح الإحساس، والوحدة، والاكتئاب، وعدم الشعور بحب الآخرين، والغضب، والنفي بواسطة الآخرين ـ فمن ذا الذي يمكنه أن يسبح في الخيال في مثل تلك المواقف؟ لا أحد ـ ولكننا نفعل ذلك بصفة مستمرة، حيث أننا نتزلق إلى منطقة المشاعر ولا نستطيع الخروج منها بعد ذلك، ولا نتوم بعملية إعادة التقويم الضرورية، ونفقد من ثم طريقة الخروج من تلك المشاعر المرهقة وذلك لأنه في وسعنا منذ أن كنا في المهد أن نسبح في الأوهام، ولم نتعلم مطلقًا كيفية الخروج من تلك الأوهام، ومن ثم علينا الآن أن نتعلم ذلك ونتجه نحوه.

اخرجي من أوهامك!

التمرين

عليك أن تفكري في الحيوان المنزلي الذي مات وأن تتذكري المشاعر التلقائية لك حين ذكرت أنك حزينة، فما هو الذي تشعرين به بالضبط حينذاك؟ أين يكمن هذا الإحساس؟ وكيف تحسين به؟ هل أنت حزينة؟ إذن قولي لنفسك:

«إنني أستشعر إحساسًا حزينًا».

- ☐ **«أتخذ سمة الحزن».**
- ☐ **«إنني حزينة».**
- ☐ **«مرحبًا أيها الحزن!».**
- ☐ **«هكذا إذن يكون الشعور بالحزن».**
- ☐ **«من الواضح أن هذا هو إحساسي عندما أكون حزينة».**

سحر الكلمات

إنه شيء مدهش، أليس كذلك؟ إذ أن الإحساس يتغير مع كل جملة، حسنًا، إن بعض الجمل تكون مرعبة من ناحية القواعد النحوية، في حين أن البعض الآخر له وقع غريب، ولكن الأكثر إثارة للدهشة هو مدى التأثير الذي يمكن أن تحدثه هذه العبارات، فنحن ندرك مثلًا أن تأثير الكلمة أمضى من تأثير السيف، كما أننا نعرف مقولة الإنجيل التي تقول: «في البدء كانت الكلمة، والكلمة كانت عند الله، وكان الله هو الكلمة»، كذلك فإن التأثير الشديد للكلمات من الناحية التاريخية الثقافية معروف منذ وقت طويل، ولكن من أين يأتي هذا التأثير؟

ربما يمكنك تخمين الإجابة: إذ أن تلك الكلمات لها تأثير مدهش؛ لأنها قادرة على إزالة الأوهام أو تخفيفها، أي أن لها تأثيرًا مضادًّا للتوهم، فلم نعد نتوحد بعد الآن مع حزننا على الحيوان المنزلي المسكين، ونحن بذلك لا ندفع الحزن عنا ـ فلا نزال نشعر به، ولكنه لم يعد يعصف بنا، ولم يعد يطرد إدراكنا النسوي السليم ولا يغرينا بالسقوط في مصيدة المشاعر التي ربما لا نستطيع الخروج منها مرة أخرى، على الرغم من أن عقلنا ينادي طالبًا المساعدة، أو كما يعبر عنه أنصار بوذا المتعبدين: «أنا لست الشعور الذي أحسُّه!».

إن هناك بونًا شاسعًا بين الإحساس بالمشاعر أو الانصهار معها (ويمكنك أن تسألي أي مريض يشعر بالألم).

وهناك تكنيك آخر يتيح الخروج من حالة التوهم ويتمثل في القيام بوصف دقيق للمشاعر: أين يكمن الإحساس في جسمك؟ وكيف تشعرين به؟ هل هو ضاغط، أو واخز، أو بسيط أو ثقيل...؟ وأين هي حدود المشاعر؟ وكيف تتغير إذا تنفست أو تحركت؟.

وهناك أسلوب ثالث يتيح لك على الأقل أن تبتعدي قليلًا عن مشاعرك، يسمى بالتصوير والتخيل: فإذا كان في وسعك أن تضعي مشاعرك أمامك على المنضدة أو في الغرفة، فكيف سيبدو شكلها؟ وما هو حجمها ولونها وحدودها؟ وهل هي جامدة أم متحركة؟ وما الذي يمكن أن تفعله أو تقوله؟

لدى الإنسان مشاعر ـ وهو عادة ما يعاني منها وبسببها والإنسان الذي يتمتع بذكاء عاطفي يمكنه أن يتعامل مع مشاعره، الأمر الذي يجعله أكثر سعادة وتوازنًا وأكثر نجاحًا.

استبعاد الأمر اليوم، والشعور بالغضب غدًا

إن فكَّ الارتباط بالمشاعر وسيلة رائعة، ولكننا عادة لا نفعل ذلك، بل نكتفي باستبعاد المشاعر، وعلى سبيل المثال فإن بيترا لا تتدفق خلال العمل بصفة مستمرة في تعاطفها ـ وإلا لما استطاعت الترقي إلى وظيفة مديرة المشروعات، وتقول: «غالبا أقول لنفسي: «عليك أن تنسي ذات مرة تعاطفك واستخدمي الشدة! ولكنني أشعر بالضيق إذا فعلت ذلك: لماذا لا؟»».

تحذير

إن من يتجاهل مشاعره ويبعدها عنه ويزيحها جانبًا ويتغاضى عنها، يدفع ثمنًا لذلك.

وفي بعض الأحيان ندفع هذا الثمن في صورة المزيد من المشاعر الأكثر حدَّة، وخاصة مشاعر الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير؛ لأن المشاعر المستبعدة تطفو بشكل أكثر تكثيفًا

على السطح، وفي كل مرة كانت بيترا تستبعد تعاطفها، كانت تشعر فيها بعد بالذنب وبأنها في حالة سيئة وفظيعة.

من لا يريد الاستماع إلى مشاعره، عليه أن يشعر بها

وفي بعض الأحيان ندفع الثمن في صورة شكاوى نفسية وجسدية؛ لأن تجاهل النفسية يضرب صحتنا بمعنى الكلمة، وقد أكد لي المعالجون النفسيون أن 90 ٪ من آلام الرقبة والركبة عند النساء سببها نفسي، ويعلقون بقولهم: «يجب عليهن تنقية سريرتهن بدلًا من أن يهرعن دائمًا لإجراء المساج!» كذلك فإننا أحيانا ندفع الثمن في صورة تصرفات هروبية وإدمانية منزوية: حيث يبدأ الرجال في احتساء الخمر حتى الثمالة أو المقامرة، في حين تقوم النساء بتنظيم «حفلات للشراء»، وبالتهام ألواح كاملة من الشيكولاتة، أو يقمن بمحاولات أخرى للهروب أبعد ما تكون عن التصرف السليم، ومن ثم لا يتمكنَّ من حل مشكلة استبعاد المشاعر بشكل حقيقي.

ماذا تقول لنا مشاعرنا؟

تكون المشاعر في بعض الأحيان غير مناسبة، بل وتثقل علينا ولا تساعدنا ـ ويمكن القول ببساطة إنها غير جيدة! نعم إنها كذلك! ولكن لا يجب استبعادها لهذا السبب! خاصة حينما ندرك تمامًا نتائج ذلك (كما أوردنا سلفًا) وأسلم وسيلة للتعامل مع المشاعر ليست هي المونولوج (الحديث الفردي) مثل القول: «لا تضايقيني الآن! الوقت غير مناسب الآن!» ولكن الوسيلة المثلى هي الحوار، مثل: «ماذا تريدين منِّي أيتها المشاعر؟».

نصيحة

يمكنك أن توجهي ذلك السؤال أيضًا لكافة المشاعر الجميلة وسيؤدي ذلك إلى رفع درجة تركيز المشاعر إلى أبعاد لا يمكن تخيلها! إلا أن ذلك التساؤل الحواري حول المضمون المعلوماتي للمشاعر يؤدي إلى عملية تحرير قوية في حالة المشاعر المرهقة.

وذلك لأن المشاعر لم تُخلق فقط من أجل متعتنا ولكنها إذا نظرنا إليها من الناحية البيولوجية البحتة عبارة عن نظام إعلامي؛ لأنها تحمل معلومات معينة، فإذا تم تجاهل تلك المعلومات، فسوف يصطدم النظام بالعراقيل ـ كما نعرفها من نظام بيولوجي إعلامي آخر، ذلك هو نظام

المناعة: فإذا تجاهلنا اليوم ما يشعر به أنفنا من إثارة سوف يُعبِّر عن نفسه نظام المناعة غدًا في صورة المزيد من عوارض الحالة وفي صورة زكام.

وسوف تكتشفين شيئًا مفاجئًا: طالما يتم السماح للمشاعر بالتعبير عن مكنونها فسوف «تشعرين بالراحة» حسب تعبير البعض، وهذا شيء منطقي؛ لأنك تكونين بذلك قد حققت هدف وجودك، فقد تمكنت من إعلامنا بمشاعرك وقد استمعنا إليها، وفي الحقيقة فإننا نكون غير عقلاء لو أننا تجاهلنا مثل ذلك النظام المعلوماتي الذكي!

تجربة رومي «Romy»

في نهاية الفصل سنربط بين الوسائل التي تعلمتيها ثم نوجهك إلى مثال ملموس.

على سبيل المثال

وصفت (رومي) «Romy» مصيدة المشاعر الخاصة بها قائلة: «بمجرد أن جاء فرانك «Frank» ومعه الميزانية شعرت بالغضب الشديد!»؛ ولكن منذ أن بدأت «رومي» تهتم بقدراتها العاطفية لم تعد تشعر بالغضب ـ الأمر الذي جعل فرانك شاكرًا للغاية، حيث يقول «أخيرًا لم تعد تضايقني عندما أحضر إليها الأرقام!».

تقوم (رومي) بدلًا من الوقوع في مصيدة المشاعر بالربط بين الأساليب التي تعلمتها في هذا الباب ـ حيث يُترك لك تمامًا ترتيب تلك الأساليب: «لقد عاد هذا البائس (فرانك) مجددًا مع تلك الميزانية اللعينة! آه! سوف ألقي به.... لحظة، ما هذا؟ إنه إحساس، حسنًا أنت تشعرين بأنك في حالة سيئة وبغضب شديد (رومي تنفصل هنا عن مشاعرها حيث تحدد أن الشعور هو مجرد شعور وتصفه كذلك ـ بدلًا من أن تتوحد معه) ولكن هذا لا يعني بالضرورة مهاجمة ذلك الإحساس! (حيث يتم الفصل بين الإحساس وتفسيره) ما الذي يريد هذا الإحساس أن يقوله لي؟ حسنًا، يجب أن تقول شيئًا! (وهنا تستدعي رومي المضمون المعلوماتي للإحساس) هل تخشين من اللوم؟ ما الذي يعنيه ذلك؟ آه ـ الآن فهمت الأمر: إنك تخشين أن يلاحظ فرانك ضعف قدراتك الحسابية، أليس كذلك؟ نعم هذا ما أردت أن

تقولينه لي، شكرًا! هذا إذن هو سبب خوفي - إنه خوف لذيذ (الانفصال من جديد عن المشاعر) فما الذي تفكرين فيه بهذا الخصوص، هل نحرك جفوننا ببساطة ونطلب من فرانك أن يعيد شرح الأسئلة المفتوحة من جديد؟ إن الأمر جدير بالمحاولة، كما يمكن أن توفري على نفسك الاتهامات الذاتية؛ لأنه مع موهبتك في استشارة العملاء لست بحاجة إلى حساب الجداول الخاصة بمبالغ التغطية (وهنا تعيد رومي تقويم الموقف)! وطالما أننا وصلنا إلى هذه النقطة: ألم تلاحظي كيف أن فرانك يشغل نفسه دائمًا بالميزانية؟ وربما يكون منجذبًا إليك ويرى أنك جذابة! (وهنا فإن رومي تبالغ في إعادة التقويم بدرجة كبيرة - إلا أن ذلك يمنحها شعورًا طيبًا) ورغم ذلك تشعرين بالقلق بشأن قدارتك الحسابية! إن ذلك يجعلني أضحك من قلبي وهذا هو نفس ما تفعله عندما يأتي فرانك، ويعتقد فرانك بدوره أن ابتسامة رومي موجهة إليه، ومن ثم فقد بدأ من هذه اللحظة يتولى إجراء كافة العمليات الحسابية الصعبة نيابة عن رومي، ليس لأنه يريد إقامة علاقة معها، ولكن لأنها أصبحت مؤخرًا تعامله برقة شديدة.

المشاعر جيدة لتحقيق النجاح!

إن هذا شيء جميل، أليس كذلك؟ فمنذ أن ارتفعت قدرات رومي العاطفية، فإنها أصبحت تشعر بأنها أفضل، ولكن أيضًا فرانك، الأمر الذي أدى إلى تزايد الإنتاجية بين الاثنين بدرجة كبيرة، كما حدث أيضًا بالنسبة إلى مهام رومي الأخرى؛ لأن المقدرة العاطفية لا تؤدي فقط إلى تحسين المشاعر، ولكن أيضًا إلى رفع درجة النجاح.

أستوديو اللياقة العاطفية

تتعثر النساء بشكل منتظم - وهو أمر غير جيد - في مواقف معينة بسبب مشاعرهن، ولكن بداية من هذه اللحظة لن يصبح الأمر كذلك؛ لأنك في هذا الفصل تعلمت بعض الطرق والأساليب التي تمكنك من تجاوز «مصيدة المشاعر».

المهمة

فكري في إحدى مصائد المشاعر التي تريدين تجنبها مستقبلًا، والآن:

- ☐ **اشعري بما تريدين، وفكري كما تشائين، ثم قومي بوصف الأمرين: «إنني أشعر الآن بـ...» و«إنني أفكر في نفس الوقت في....» إن مجرد ذلك الفصل بين المشاعر والأفكار سيحول دون أن تفعلي بشكل أعمى وتلقائي ما تهمس لك به تفسيراتك الشعورية غير الواعية ـ أي بالوقوع في مصيدة المشاعر.**
- ☐ **استحضري الكيفية التي وصفت بها الموقف تلقائيًّا، واذكري ذلك الوصف بصوت مرتفع أو اكتبيه ـ على أن يكون ذلك في جملة وحيدة وحدِّدي الآلية التي تنشأ عن ذلك الوصف، ثم قومي بإجراء عدد من التوصيفات الأخرى كثيرًا حتى تتعودي عليها وتتمكني في الوقت نفسه من تجنب مصيدة المشاعر.**
- ☐ **ولكن إذا كانت المشاعر قوية للغاية وتشعرين أنك على وشك الانزلاق إلى مستنقع المشاعر، عليك أن تحاولي الانفصال عن مشاعرك: قائلة: «آه، هكذا إذن يبدو... هذا الشعور» وعليك أن تصفي الشعور بدقة شديدة، ثم أخرجيه حتى تتمكني من تحديده.**
- ☐ **اسالي مشاعرك عما تريد أن تقوله لك وتبادلي معها الحديث وابحثي عن نواياها: «ماذا تريدين أن تقولي لي؟ وما الذي أريد أن أقوله أنا لنفسي بذلك؟» وعليك أن تقدِّري قيمة المعلومات التي تحصلين عليها، وعليك في هذا الخصوص أن توجهي الشكر إلى مشاعرك.**

بنظرة شاملة: اخرجي من مصيدة المشاعر

- ☐ ثقي في مشاعرك ـ ولكن ليس دائمًا في الأفكار التي يفسِّرها عقلك على أنها مشاعر، فتعلمي كيف تفرقين بين المشاعر والأفكار.
- ☐ عليك أن تعيدي تقويم المواقف الصعبة: قومي بإعداد وصف مختلف لها ولاحظي كيف تتغير أفكارك ومشاعرك نتيجة لذلك.
- ☐ إذا كنت ممن يتلاحم بشدة مع مشاعره، فعليك أن تفكِّي ذلك الالتحام.
- ☐ اسألي مشاعرك: «ماذا تريدين قوله لي؟».

الفصل الثاني الشعور بالروعة وحسب

إذا أردت الإحساس بالنشوة، عليك أن تحسي بها، أو أردت الشعور بالسوء يمكنك ذلك أيضًا. كات ستيفنس «Cat Stevens»

فلتكن مشيئتك

المهمة سؤال حميم: كيف تفضلين أن يكون إحساسك؟ هنا، والآن هل أسمعك تتنهدين لأن الشعور الذي تتمنينه أبعد ما يكون عن حالتك الشعورية الحالية؟ إذن سأصيغ السؤال بشكل آخر: إذا كانت هناك جنِّية تفضلينها تستطيع أن تسحر لك شعورًا ما، فكيف تفضلين أن يكون هذا الشعور الآن؟ هل تريدين أن تطلقي صيحاتك إلى عنان السماء كما لو كنت وقعت في الحب لتوك؟ وهل تريدين أن تسبحي فوق السماء السابعة؟ أو أن تكوني واثقة تمامًا من نفسك مثلما كنت وأنت فتاة صغيرة؟ أو أن يُحبك بشكل يتجاوز كل المقاييس رجل رائع؟ هل تريدين أن تشعري بالحماية والأمان من كافة مشاعر العداء؟ أو أن تكوني ناجحة بدرجة تجعلك مرشحة لجائزة نوبل؟ هل تريدين أن تكوني مستقلة وقادرة على فرض نفسك؟ أو أن تكوني سعيدة بدون أية مشاعر للقلق؟ عليك أن تختاري بين هذه الأمور (أو تأخذيها كلها) ـ ثم عيشي قليلًا في إطار تلك المشاعر التي تنشدينها، إنه إحساس جميل، أليس كذلك؟

ألن يكون رائعًا أن نتمكن خلال كل ثانية من حياتنا أن نشعر بالصورة التي نريدها؟ خاصة عندما يكون الأمر مرتبطًا بتلك المسألة؟ أي أن نشعر بالاسترخاء في حالات الضغوط الشديدة؟ وأن نشعر بالأمان في ظل الإحساس العميق بعدم الأمان؟ وأن نستشعر الحب في

ظل افتقاد الحب؟ وأن نكون واثقين في أنفسنا في ظل أشد محاولات الإحراج؟ وأن نكون هادئين وأقوياء أمام الرئيس؟ وأن نكون ذوي شخصية صلبة وعطوفة أمام العملاء أو أثناء إلقاء المحاضرات؟ ألن يكون جميلًا أن يتحقق ما قاله كات ستيفنس؟ وألن يكون جميلًا لو أن الجنيَّة الطيبة موجودة حقيقة؟ هناك مفاجأة: إنها موجودة بالفعل.

تحذير **يشعر معظم الناس بالمشاعر ويفهمونها على أنها عطية إلهية ومن ثم لا يمكن التأثير عليها وأنها تنتابهم وحسب.**

إن هذا افتراض مفهوم ولكنه خاطئ، فلماذا يوجد إذن الذكاء العاطفي، إذا لم يكن من أجل التأثير على حالتنا المزاجية الخاصة وحالة من نعيش معهم؟

في وسعنا في الحقيقة أن نشعر في كل لحظات حياتنا بالكيفية التي نريدها مع التأكيد على «رغبتنا» في ذلك، كلا، إن الرغبة لا تكفي وحدها، ولكنها شرط ضروري يتم للأسف التغاضي عنه كثيرًا.

هل في وسعنا الإحساس بالسعادة رغم إرادتنا الخاصة؟

ينكر كثير من الناس تأثير الإرادة على حياتهم الشعورية وهو ما ألاحظه مثلا عندما تشكو سيدة قائلة: «سوف يساعدني كثيرًا لو أنني في موقفي الحالي شعرت بأنني (أفضل، أقوى، غير مكتئبة إلى هذا الحد، أكثر ثقة بنفسي، أكثر وضوحًا، أكثر حرية....)، ثم تظل طوال عشر دقائق تحكي كيف أنها تشعر حاليًّا بأنها (ضعيفة، حزينة، مكتئبة ...) ومن ثم أتساءل تلقائيًّا: هل هناك امرأة تشعر بذلك رغم كل شيء في العالم وتظل طوال عشر دقائق تحكي أنها تشعر حاليًّا بهذا الإحساس ...؟

تحذير **لا يمكنك الشعور بصورة أفضل رغم إرادتك!**

من الطبيعي أن نشعر بالرضا بصورة كبيرة لو أن المدرب أو أفضل صديقة لنا ظلوا يستمتعون طوال ساعات لشكوانا الراهنة بسبب الناحية العاطفية أو ضغوط العلاقات

الإنسانية أو مشاكل العمل حيث ننغمس حينذاك بشكل حقيقي في مستنقع المشاعر، ثم نصبح «راغبين» في ذلك وبعدها نصبح مستمتعين به، والمعروف أن الشكوى تخلق المشاركة، حيث يقول المثل: إن البؤس يحب الصحبة «Misery Loves Company».

ولكن حين تبدأ الشكوى تثقل علينا أو على أفضل صديقة لنا تدريجيًّا، فإن هناك كثيرات لا يستطعن الخروج من حالة المشاعر المنهارة الأمر الذي يجعلهن يغرقن ولا يتحركن ويصبن بالاكتئاب والقلق أو يهربن عن طريق ردود أفعال لإلهاء أنفسهن، مثل الشراء أو التنظيف ويكُنَّ بذلك قد اتحدن مع مشاعرهن (انظر الفصل الأول) بدرجة تجعلهن ينسين أمرًا مهمًّا: هو إرادتهن الحرة.

من يريد الإحساس، عليه أن يرغب في ذلك

إن كافة الوصفات العاطفية التي تجدينها في هذا الكتاب أو في أي مكان آخر لن يكون لها تأثير دائم على حالتك المزاجية إلا إذا كنت «تريدين» الإحساس بهذا الشعور المنشود.

وكما قالت لنا جدتنا ذات يوم: «يجب أن يرغب المرء في ذلك!» أي الشعور بالأفضل ـ فما هو السبب الذي يجعل الكثيرات من النساء لا يرغبن في ذلك على ما يبدو؟ يرجع ذلك إلى اعتقادهن (انظر الفصل الأول) بالتالي: «إذا شعرنا بالألم، فإن هذا إحساس حقيقي!» لأنهن يعتبرن ـ دون وعي ـ أن العواطف شيء لا يمكن المساس به، ومن ثم يجب أن تقع أمور كثيرة، قبل أن تتمكن امرأة من القول: «لا أريد أن استمر في الإحساس بهذا الشعور» فإذا استطعنا النضال من أجل الوصول إلى هذا القرار، فسوف نحقق اكتشافا مذهلًا: إن المشاعر التي تقبع على الجانب الآخر من القرار المتمثل في رغبتنا في الشعور بالسعادة هي بالضبط مثل المشاعر السابقة عليها ـ إلا أنها أكثر ودًّا كما أنها بناءة وترضينا أكثر! إذن لماذا تريدين الانتظار طويلًا قبل اتخاذ هذا القرار خاصة إذا كانت مشاعرك بعدها ستكون حقيقية تمامًا مثل مشاعرك قبلها؟ بل إنها ستكون أفضل كثيرًا!.

نصيحة **إنك الإنسان الوحيد الذي يمكنه أن يخبرك بالتالي: «لا أريد الاستمرار في الإحساس بهذا الشعور!» ولذا من فضلك اذكري هذا القول لنفسك كثيرًا، وبعدها فكري كيف تريدين أن تشعري.**

عندما أتحدث مع نساء شهدن أحداثًا مؤسفة ـ مثل الطلاق أو مشاكل عاطفية، أو فقدان الوظيفة، أو موت أحد الأبناء، أو مرض خطير ـ فإنهن يقلن قولًا محددًا تمامًا، مثل: «لقد ظللت أبكي طويلًا، وفي لحظة قلت لنفسي: يكفي ذلك، لقد بكيت بما فيه الكفاية، والآن أريد التطلع إلى الأمام، ومنذ تلك اللحظة أخذت الأمور في التحسن». فإذا كان قرار الإرادة الحرة ذاك قد أتى بثماره تمامًا في أوقات الأزمة، فلا شك أنه سيأتي بنتيجة أفضل في حالة العواطف العادية جدًّا، ولذا لا يجب أن تنتظري وقوع الأزمة التالية لكي تستخدمي إرادتك الحرة، وعليك أن تتساءلي يوميًّا، بل وكل ساعة: ما هو الشعور المفضل الذي أريده الآن؟.

اخرجي من دور الضحية

هل المرأة هي الضحية المثلى؟

لماذا لا نقول عادة: «لا أريد الاستمرار في هذا الإحساس؟ إن ذلك يرجع إلى أننا نحب دائمًا وبشكل خفي القيام بدور الضحية؛ لأن من يشعر بعدم الراحة في وسعه أن يشفق على نفسه ـ وهو شيء سوف يسعده، أو ربما يحصل من الآخرين على تعاطف وحُنوّ، وهذا أيضًا أمر جيد، ويقال عن النساء: إنهن أصبحن أسيرات لدور الضحية هذا منذ مئات السنين، والحقيقة أن ذلك تعميم لا يمكن السماح به، ولكن إذا أردنا الصراحة: فإن هناك قدرًا من الحقيقة في هذه المقولة.

الذكاء العاطفي في حوض الاستحمام

نستطيع في بعض الأحيان تحرير أنفسنا من دور الضحية: نعود مساء من العمل ومزاجنا سيئ؛ لأن أحد الزملاء اللاهين ذكر شيئًا غبيًّا عنا أو لنا، فنقوم بإعداد حمَّام جميل معطر ـ ونشعر بالتحسن على الفور، ثم نعود إلى حمل هموم عاطفية معينة طوال أيام ونظل نفكر في تلك الحلقة الأبدية التي تعذبنا: «لماذا قال ذلك؟ لماذا لا يمكنه أن يكون أكثر...؟» ولا يذهب ذهننا مطلقًا إلى فكرة الحمَّام المعطر ـ أو ربما لم يعد مؤثرًا، وهذه هي اللحظات التي يجب أن نستند خلالها إلى فهمنا النسائي السليم وإلى ذكائنا العاطفي:

- ❑ إذا ظللت لفترة طويلة في حالة بائسة حسب تقديرك الذاتي، أو كنت مثقلة بالهموم وتحت ضغوط، عليك أن تتساءلي: هل أمثل حقًّا دور الضحية؟.

- ❑ تساءلي أيضًا عن العوارض التقليدية لوضع الضحية، مثل موقف سندريلا: هل يجب أن أنتظر طويلًا حتى يقوم شخص آخر بشيء يجعلني أشعر بالسعادة من جديد؟ أي أن يصبح رئيسي أكثر رقة، أو أن توفر الدولة فرص عمل جديدة، وألَّا يكون الرجال بمثل هذا الجهل اللعين، وأن يأتي الأمير على جواده؟.

- ❑ كذلك من ظواهر تلك الحالة: هل أشعر بالغضب من نفسي بصورة تجعلني أظل على هذا الوضع المعلق؟.

- ❑ لا تحاولي مقاومة تلك الحالة؛ لأن ذلك سيؤدي إلى زيادة الشعور بدور الضحية، وعليك أن تتدخلي بصورة عكسية: أي أن تتعمقي أكثر في دور الضحية واشعري تمامًا بالأسف على نفسك والإشفاق عليها، كما يمكنك البكاء، سواء بسبب الغضب أو الإحباط، أخرجي كل ما لديك يا فتاة! ولكن ليس أمام أفضل صديقاتك؛ لأن ذلك يعني محاولة إرضاء المشاعر من جديد فإذا استطعت أن تُخرجي بمفردك كل مشاعرك فسوف تحققين اكتشافًا رائعًا: سوف تتراجع المشاعر المرهقة؛ لأنك حققت هدفك وحصلت على تقديرها وأفرجت عن نفسك كما أن الخوف من أن تبتلع تلك المشاعر شخصًا ما أو تدمره، ليس سوى خوف لا أكثر.

- ❑ ورغم أنك ستشعرين بالتعب بعد مثل تلك الجولة العاطفية إلا أنك ستشعرين بالراحة في الوقت نفسه، وهو ما يسميه اليونانيون «كاثارسيس ـ Katharsis»، أي تطهير الروح، والآن أصبحت على استعداد لأن تواصلي طريقك ببداية جديدة، وهل أنت مستعدة للإجابة على السؤال التالي: بعد أن تجاوزت هذه المرحلة ـ كيف تريدين أن تشعري الآن؟

التظاهر بـ ...

إن من يتمكن من التخلص بنجاح من تلك المشاعر القديمة المرهقة وعرف التطهر النفسي

وتمكن من تنشيط إرادته وتساءل: «كيف أريد أن أشعر الآن؟» سوف يشعر أنه أفضل كثيرًا، إلا أن تلك المشاعر المطلوبة تحتاج في بعض الأحيان إلى المزيد من المساندة، أو ما يسمى مساعدة للتنبيه، وسوف يساعدنا كثيرًا في هذا المجال ما يسمى بأسلوب «افعلي، كما لو أن» «Act [illegible] if».

على سبيل المثال

تشعر بريجيته «Brigitte» قبل كل زيارة إلى أحد العملاء الثقلاء «كما لو أنها مسطحة وجوفاء مثل إطار فارغ من الهواء»، ولقد ظلت سنوات طويلة تعاني في عملها من ذلك الإحساس المنهك، ولكن منذ أن قررت: «لم أعد أريد الاستمرار في هذا الإحساس»، تغيرت حياتها المهنية من الناحية العاطفية إلى الأفضل بصورة ملموسة، وتقول: «إنني أتخيل الشعور الذي أريده، وعندها أشعر به حقيقة!».

إذن فالأمر بهذه البساطة؟ من ناحية المبدأ نعم - إلا أننا يجب أن نضيف بسرعة ما لم تذكره بريجيته في إطار حماسها أو بتعبير أدق: فلنجرب ذلك في الحال؛ لأن المرء لن يتعلم الإحساس إلا إذا مارسه.

المهمة

كيف تريدين أن تشعري الآن، في هذه اللحظة؟ لديك مطلق الحرية في الاختيار، وعليك أن تنتقي شيئًا جميلًا، فما هو الإحساس الذي تتمنينه عندها؟ عليك أن تصفي هذا الإحساس بتلقائية وبدون رسميات باستخدام جملة هادئة مليئة بالصور: أريد الآن أن أشعر بـ .....

هل هناك تغيير يحدث؟ إذن ستكون قوتك الداخلية كبيرة؛ لأنه عادة تحتاج النبتة الرقيقة للمشاعر المنشودة إلى بعض الرعاية أولًا قبل أن تؤتي ثمارها، فنقوم بوضع «مريلة الحديقة» ونرعى النبتة الصغيرة:

هناك ثلاثة أنواع من النساء: المرئية، والمسموعة، والمستجيبة للحركة

ما هي الصورة التي ستبرز أمام عينيك المفكرة بشكل تلقائي إذا شعرت بنفسك على هذه الصورة (انظر ما سبق)؟ عليك أن تتقبلي كافة الصور، وقد تكون هذه الصور لمثَل أعلى لك، أو لحيوانات أو نباتات أو لنفسك، وقد قالت ذات مرة إحدى المشاركات في حلقة دراسية: «إذا أردت أن أكون قوية، فإني أنظر إلى صورة جدَّتي، لأنها لم تترك شيئًا يضيع منها!».

ما هي إذن الصورة التي يمكنها أن تحفزك نحو الشعور الذي تريدين الإحساس به؟ ألا تتذكرين على الفور صورة مناسبة؟ هذا جميل، إنك بلا شك لست شخصًا ذا ميول مظهرية ولكن شخص منصت ومستجيب للتحركات، وهنا علينا أن نتوجه نحو أدواتك الشخصية لتحقيق الشعور الجيد:

المهمة **ماذا تسمعين عند الشعور بالإحساس الذي تريدينه؟ من فضلك سجِّلي ذلك:**

....

من الذي يقول ذلك؟ أنت أم شخص آخر؟ وبأي حالة مزاجية وبأي صوت وبأية سرعة تحدّث يتم ذلك؟ ومن أي اتجاه يأتي؟

وبسبب ميول النساء الاجتماعية القوية فإنه يساعدها عادة بشكل خرافي عند تجديد مشاعرها أن تستمع إلى جملة من شخص إيجابي قريب يقول لها: «لقد أصبحت اليوم من جديد في (حال أفضل، أو في حالة ممتازة.......)!».

العمل بالمشاعر: ذكاء عاطفي

هل تسمعين الصوت واضحًا بأذنك الذكية؟ نعم، في وسع النساء المنصتة أن تتخيل ذلك بصورة حقيقية، بحيث لا يصبح ذهنها قادرًا على التمييز بين الواقع والخيال ويستخدم مباشرة أسلوب الشعور المنشود، فهل تعرفين كيف يمكنك أن تُزيدي من قوة هذا الإحساس؟ اعملي على المبالغة في هذا الإحساس، وليس ضروريًا أن تكون المبالغة في اختيار الكلمات وحدها ولكن أيضًا درجة الصوت وسرعته، لذا اجعلي صوتك عاليًا كما لو كان خارجًا من مكبر صوت جهاز «الهاي فاي» وأن يكون حادًّا مثل صوت «الباس Bass» لُمغني الأوبرا لي هازلوود «Lee Hazelwood»، وأن يكون ذا وقع راقٍ مثل صوت باري وايت Barry White وأن يكون سماويًا مثل الرايات الخفاقة، واعملي على تجربة كل ذلك! وذلك لكي تكتشفي أي درجات الصوت الداخلي تحقق أفضل نتيجة؟.

لا شك أن كل النساء لديهن إمكانيات بصرية وسمعية ـ وكذا حركات شعورية، ولذلك: ما هي حركة الجسم التي تتم عندما تشعرين بالإحساس المنشود؟ وأي أجزاء الجسم تشعر بذلك؟ وما هو إحساسك بذلك؟ وكيف تتنفسين عندها؟ وكيف تكون حركة أكتافك

حينذاك؟ وما هي درجة توتر عضلاتك؟ وكيف تستطيعين زيادة قوة تلك الحركات الجسدية؟ يمكنك هنا أن تتذكري لاعبات التنس: إنهن يقمن أحيانًا بضم قبضتهن بين كل لعبة وأخرى، وهذا ليس أكثر من تعبير عن محاولة التأثير الذاتي على مشاعرهن: نعم حقا! لقد كانت تلك ضربة رائعة! هكذا أريد هذا الشعور! أن أكون قوية وواثقة من الفوز.

وإذا أردت الشعور بشيء معين، عليك أن تصفي شعورك بشكل عميق وتفصيلي وتكرري ذلك قدر الإمكان بكافة حواسك (الإبصار، السمع، والإحساس) ـ وأن تركزي على الحاسة المفضلة لديك.

وكلما كثفت من تصور تلك التفصيلات وتعايشت معها، كلما تعمق إحساسك بالشعور الذي تتمنينه، إنك الآن تشعرين بشعور جيد، أليس كذلك؟.

تحديد النمط الذاتي

إن أحد أفضل الوسائل المنزلية من أجل تحقيق مشاعر جيدة هو ما يسمى بتصوير الذات، وبعبارة أدق: ضعي الكتاب جانبًا! لماذا أنت موجودة هنا عمومًا؟ إنك تعرفين بالفعل كل شيء عن الذكاء العاطفي! وأراهن أنه في مقدورك كل يوم أن تغيري من مشاعرك بنجاح مئات المرات؟

على سبيل المثال

ذات مساء يوم مشمس بدأت السماء تمطر فجأة، وهنا تذكرت على الفور ابني فيليوس «Filius» الذي كان من الطبيعي أن يذهب إلى المدرسة بدون مظلته ومن المؤكد أنه سيبتل تمامًا أثناء عودته إلى المنزل، فهل آخذ السيارة وأقابله في الطريق؟ نعم طبعًا، ولكن عليَّ أن أحضر اجتماعًا في العمل خلال عشر دقائق! لماذا يسبب الأطفال المشاكل دائمًا في الأوقات غير المناسبة؟ ومن ثم أخذ غضبي يتزايد على ابني الذي لا يستطيع أن يفعل أي شيء، حتى لاحت أمام عيني المفكرة صورة كلبي المدلل الذي بللت الأمطار شعره ناظرًا إليَّ ـ وهنا لم أستطع فعل شيء آخر فقد أشفقت على الصغير وأجلت الاجتماع لمدة عشرين دقيقة، وبذا تمكنت خلال ثوان من تحويل الشعور إلى شعور آخر مختلف.

الشيء المحير في الموضوع: أنه إذا ألقى عميل مهم مثلًا مشكلة مفاجئة على مكتبي، لا أفكر مطلقًا في تكنيك الكلاب المبللة، لأنني أكون تحت ضغط العمل بحيث أنسى تمامًا ذلك التكنيك العاطفي الناجح ـ تلك هي المشكلة، أما الحلّ فهو:

المهمة

راقبي نفسك خلال الساعات القادمة (سيكون ذلك بالتأكيد أمرًا مشوقًا) وحاولي أن تضبطي نفسك وأنت تحاولين تغيير مشاعرك: كيف تجدين ذلك؟ اجعلي الأمور غير المدركة في الإطار الإدراكي، وحاولي أن تصفي قدر الإمكان إستراتيجيتك الشخصية في تغيير مشاعرك بشكل تفصيلي، ويمكنك أن تكتبي ذلك إذا رغبت، ثم انتظري الموقف التالي الذي تتغلب عليك فيه المشاعر السلبية وراقبي كيف يعمل ضغط الموقف على إلغاء الانعكاسات الطبيعية المتمثلة في استخدام إستراتيجيتك المعتادة، ستجدين أن كل ذلك يحدث دون وعي، ومن ثم عليك أن تتصرفي بوعي: عليك أن تستدعي بإرادتك من ذاكرتك أو أوراقك أو إستراتيجيتك الخاصة واستخدميها ولا تقلقي بشأن نجاحها، لأنه حتى لو فشلت محاولاتك الأولى تمامًا بسبب آرائك الانتقادية القوية، فسوف تشعرين بعدها أنك أفضل كثيرًا عما كنت قبلها؛ لأن التصرف بنشاط أفضل كثيرًا من تحمل الأمور في سكون.

تكنيك الأخت الصغرى

هل تحسين بشعور غير طيب أو غير مشجع؟ وما ردُّ فعلك إزاء ذلك؟ معظم الناس يريدون التخلص من مثل هذا الشعور ولكن ماذا يحدث؟ إنه يزداد قوة.

إن المشاعر التي نكافحها تصبح أكثر قوة، لأن ذلك الكفاح يولِّد التوتر.

وفي هذا الشأن فإن المشاعر تعتبر بمثابة الأخت الصغرى الثقيلة، فإذا نصحها المرء بخفض صوتها في المُتحف، لا تقوم برفعه سوى هناك، وهنا لا يفيد سوى شيء واحد: إمساكها من يديها، عندها ستلتزم الهدوء (لأن هذا هو ما تريده تمامًا: أي أن تحظى بالاهتمام).

نصيحة عاملي المشاعر المرهقة كما تعاملين أختك الصغرى: خذي بيديها.

لن أكون وحيدة من جديد مطلقًا

تحدَّثي جيدًا مع مشاعرك، كأن تقولي لها مثلًا: «إنه أمر طيب أن تكوني هنا، وإن كان الوقت للأسف غير مناسب، ولكنني أعدك أنني سوف أشعر بك فيما بعد بعمق وشمول».

وعلى الرغم من أن ذلك لن يؤدي إلى اختفاء الشعور الثقيل تمامًا، ولكنه سوف يتراجع ولن يضايقك بنفس القوة ـ وذلك بشرط أن تهتمي حقًّا فيما بعدُ بذلك الشعور. والحقيقة أنه يمكن التعامل مع المشاعر كما نتعامل مع الأشخاص، فيمكن إجراء حوار معها، وعليك أن تجربي ذلك، فهذه تجربة جميلة يكون لها تأثير جانبي طيب. وهو أنك لن تكوني وحيدة أبدًا.

لا يستطيع المرء تغيير سوى ما يفهمه

هل تتعاطفين مع نفسك؟

إذا شعرت بإحساس تريدين تغييره حقًّا: أظهري بعض التفهم، كيف؟ عن طريق إجراء حوار داخلي، فيمكنك مثلًا أن تقولي لنفسك: «إنني أفهم أنك تفضلين كذا الآن......، أو لقد كان ذلك حقيقيًّا......» لأن التفهم يخفِّف حدة تلك المشاعر خلال ثوانٍ ـ كما يحدث أيضًا مع الآخرين.

إن كل تكنيك عاطفي تفعلين به خيرًا للآخرين يمكنه أن يُحدث معك أيضًا تأثيرًا طيبًا!

إن الشرط الأساسي لحدوث هذا التفهم هو أن نبذل جهدنا من أجل أن نفهم أنفسنا كذلك.

فإذا أنَّب المرء نفسه قائلًا: «لماذا كرَّرتُ ذلك الأمر، يا لي من أحمق!» فإن مثل تلك الأفكار تُدمِّر الشعور بتقدير الإنسان لنفسه كما أنها تصب البنزين على النار؛ لأنها لن تؤدي سوى إلى زيادة الأحاسيس المؤلمة. ويساعدنا من أجل مواجهة ذلك أن نكتشف اهتماماتنا المستترة، ومن ثم تساءلي: ماذا يريد هذا الإحساس أن يخبرني به؟ ولماذا أعود إلى التشاجر مع نفسي؟ ماذا

أريده حقًّا من وراء ذلك؟ وهل أستطيع تحقيق ذلك الهدف المعقول بوسيلة أخرى؟ إن هناك علاقة قوية بين الذكاء العاطفي والقبول الذاتي، وإذا صغنا ذلك بشكل خيالي نقول: لو أننا تقبلنا كل شعور ينتابنا مباشرة بدون شروط أو تحفظات مثل الحركة الشعورية البريئة للطفل، لما كنا قد كتبنا هذا الكتاب، لأنه لن يكون لدى أي منَّا أية مشاكل عاطفية، وهكذا فإن الذكاء العاطفي يعمل من أجل تحويل هذا الخيال إلى حقيقة.

تشكيل الوضع

كيف تجلسين الآن؟ لأن لغة الجسد (وضعيته) تعكس حياتنا الشعورية، وعلى سبيل المثال فإن المكتئبين ينظرون غالبًا إلى أسفل ويسيرون وظهرهم محني وقفاهم مشدود وأكتافهم مرفوعة لأعلى ويمشون في الحياة بخطوات صغيرة زاحفة ـ ذلك إذا تحركوا أساسًا ولم يجلسوا متكورين في مكان ما يجترون غضبهم.

وعليك أن تنتبهي إلى مؤشرات الحالات الشعورية المعروفة: هل أكتافك معلقة بشكل اكتئابي؟ أم أنها مشدودة إلى أعلى بسبب الضغوط؟ هل عنقك متوتر؟ وجبهتك معقودة؟ هل زوايا فمك متدلية؟ وهل رموشك وشفتيك مشدودة؟ هل تقبضين كفيك؟ وهل معدتك متوترة؟ وهل ركبتاك تعانيان من التقلصات؟ هل يلتف ساقاك حول بعضهما البعض؟ وهل أصابع قدميك مشدودة؟ وهل تضغطين فكَّيك معًا؟ هل تتخذين وضعية متهالكة؟.

إذن عليك أن تفعلي عكس ذلك تمامًا: افردي قامتك، وأرخي عضلاتك وتخلصي من توترك، وزيدي من اتساع خطواتك، وابتسمي وابتعدي عن العبوس...

لأنك عندما تغيرين من وضعية جسمك، سوف تغيرين في نفس الوقت حالتك الشعورية ـ طالما أنك تتذكرين دائمًا تلك الوضعية الجديدة لجسمك.

المهمة

جرِّبي ما يلي: إذا انتابك في المرة القادمة إحساس غير جيد وإذا أردت فجأة الإحساس بشعور جميل، اذهبي بسرعة إلى المبنى التالي (منزلك مثلًا) واجلسي ثلاث دقائق على جهاز التدريب والعبي بسرعة فائقة، ثم اصعدي ثلاثة طوابق

وانزليهم مرة أخرى، أو افتحي لمدة خمس دقائق كافة المقابض بسرعة مضاعفة، ثم لاحظي بعدها إحساسك: أضمن لك أنه قد تغير.

أو الأفضل من ذلك: جرِّبي ذلك الآن، هنا وفورًا.

المهمة

افردي الجزء العلوي من جسمك، الآن من فضلك وخذي نفسًا عميقًا ثم أخرجيه وارفعي يديك لأعلى ثم افرديهما لأبعد مدى لأعلى ولأسفل، ثم شدِّي ظهرك للوراء كالقوس، ويمكنك التثاؤب إذا شعرت بالرغبة في ذلك، واقطبي حاجبيك، وكشِّري عن أنيابك لو شئت، ثم من جديد: شهيق وزفير بعمق، وإذا كنت بمفردك يمكنك إحداث أصوات عند الزفير، كذلك يمكنك أن تغمغمي وأن تغني إذا رغبت في ذلك.

لا أعرف أي إنسان لم يشعر بعد ذلك بإحساس أفضل كثيرًا، كذلك لا أعرف من يقول بعدها: «هل الأمر بهذه البساطة لكي أشعر بأنني أفضل حالًا؟ لماذا إذن لا أفعل ذلك كثيرًا؟» إن ذلك يرجع لأننا نضع باستمرار احتياجات الآخرين أو ضرورات العمل والمهنة والأسرة... قبل احتياجاتنا الخاصة، وهو اتجاه سنعمل على إلغائه خلال الفصل الخامس.

تنفسي!

التنفس بعمق يُحلِّق بك عاليًا!

لا نستطيع في بعض الأحيان أن نفرد عضلاتنا بسبب وجود آخرين معنا ينقصهم الذكاء العاطفي تمامًا، ولحسن الحظ فإن تنفسنا يعكس كذلك حياتنا الشعورية، فإذا كانت هذه الحالة سلبية، يكون تنفسنا قصيرًا ومضغوطًا وغير مستريح، لذا تنفسي بعمق! الآن! ومرة أخرى! ثم مرة ثالثة! هل تحسِّين بذلك؟ إن كل إنسان حيٍّ سيشعر بذلك وفكري عندما تنتابك الموجة الشعورية التالية: أول شيء هو التنفس بعمق! والتنفس من البطن! وجذب الأكتاف للخلف ولأسفل وللداخل، وترك الفك السفلي يتدلى (أي إبعاد الشفتين عن بعضهما)، والأفضل من ذلك: لا تدعي الأمور تصل إلى هذا الحدِّ، ويقول الهنود: من يتنفس بعمق، لن تزوره الأحزان، كما أن التنفس من البطن يعتبر وقاية من الأزمات الشعورية.

اخرجي من مكانك!

عليك أن تغادري كلما أمكنك ذلك على الفور المكان الذي تنتابك فيه مشاعر غير جيدة، إذن اخرجي من مكتبك أو من مسكنك أو من سيارتك.... ومن المؤكد أنك لن تقدري على ذلك في كل الأحوال، ولكن من الصحيح أيضًا أننا لا نبرح مكاننا على الرغم من قدرتنا على ذلك، والخروج إلى أجواء مختلفة يجعلنا نحصل على أفكار ومشاعر مختلفة، ويقول الموظفون: إن غضبهم يتطاير سريعًا لو أنهم أخذوا يقطعون أحد الممرات بسرعة جيئة وذهابًا.

استبعدي المشاعر السيئة!

تسألني الكثيرات: «هل يمكنني أن أصرف ذهني عن المشاعر السيئة؟ أم يجب عليَّ دائمًا أن أتعامل معها؟» والإجابة الواضحة هي: عليك أن تصرفي ذهنك عنها! اذهبي للتسوق أو إلى الجمنازيوم أو خذي حمامًا، أو اقرئي كتابًا، أو شاهدي التليفزيون، أو قومي بنزهة أو اسمعي الموسيقى... افعلي كل ما من شأنه أن يصرف ذهنك، وغالبًا سينجح ذلك بشكل جيِّد، أما إذا لم ينجح فيمكنك أن تتعاملي مع هذا الشعور بصورة أكثر دقة، لأن النساء عمومًا ينشغلن عادة أكثر من اللازم بحياتهن الخاصة.

ويختلف الأمر عندما يزيد وزنك بسبب الأكل نتيجة للإحباط أو الإفلاس بسبب التسوق نتيجة للإحباط كذلك، وهنا لا ينفع سواء صرف الانتباه أو إبعاد المشاعر السلبية، وفي تلك الحالة عليك أن تجرِّبي واحدًا من الأساليب الكثيرة التي تجدينها في هذا الكتاب.

بين أيدي مورفيوس «Morpheus»

«أظل مستيقظة ليلًا لوقت طويل ولا أتمكن من النوم»، إن النساء لديهن مشاكل في الاستغراق في النوم ضعف ما لدى الرجال تقريبًا، ولا يشعرن أيضًا بالتحسن لو كان رفيقهن ينام هنيئًا كالطفل بقربهن، في حين أن عالمهن الداخلي يمرق بجانب آذانهن، وهنا بالضبط تكمن المشكلة: هناك شيء ما يشعرنا بالقلق إذا استيقظنا من سباتنا فجأة، لذلك:

نصيحة

❑ حاولي أن تهدئي نفسك بنفسك، وسوف تنجحين في ذلك خصوصًا إذا كنت ممن يستمعون إلى النصائح، وعلى سبيل المثال فإن بياتا «Beate» تقول لنفسها: «عزيزتي بياتا، عليك مواصلة النوم، لأنه ليس في وسعك أن تفعلي شيئًا الآن، ثم تعاملي مع مشكلتك مع أول ضوء من صباح الغد! إنك فتاة ناضجة!» ومن حسن حظ بياتا أنها تصدق نفسها، فما الذي يبعث العزاء إلى نفسك؟ هل فكرت في ذلك من قبل؟ وهل تريدين أن تجربي ذلك الآن؟ وهل سيجعلك ذلك تشعرين بالتحسن؟

طيبي خاطرك، فليس هناك من يفعل ذلك!

❑ إذا كنت تعتمدين على عينيك أكثر من أذنيك، فإنك سوف تظلين مستيقظة بشكل خاص؛ لأن هناك فيلمًا كارثيًا يمر أمام عينيك، فقومي بإعادة كتابة السيناريو، ثم انظري إلى الفيلم نفسه في صورته الواقعية والمتفائلة، بل وربما أيضًا الخيالية الجيدة، ومن المؤكد: أن ذلك سيتطلب قدرًا من التمرين والتغلُّب على بعض الصعوبات، ولكن ألا ينطبق ذلك على كل ما يسبب لنا إحساسًا طيبًا؟

❑ وتتمثل إحدى صور ذلك الأسلوب البصري في التالي: تخيلي أن الفيلم الكارثي يُعرض على شاشة سينما ـ ثم حاولي عن طريق مسارات طويلة بلا نهاية أن تبعدي نفسك بصورة مستمرة عما يعرض على الشاشة، وعلى الرغم من أن الفيلم لا يزال يعرض إلا أن الصورة ستصبح صغيرة بالتدريج - إلى الحدِّ الذي تصبح معه غير مؤثرة ـ وهذا التكنيك يحتاج إلى قدر من التدريب ـ إلا أنه لديك الوقت الكافي، على الأقل حين تصبحين واعية من جديد.

المشاعر موجودة لكي نحس بها

❑ دعي مشاعر الخوف أو القلق أو الشفقة على النفس تسيطر عليك، وتقول فرانكا «Franka»: «في بعض الأحيان أتخيل أن العالم كله قد تخلى عني،

وهنا أقوم بالبكاء وأنا أحتضن لعبتي القديمة (على شكل دُبٍّ) مما يجعلني أستغرق فورًا في النوم»، وهناك أطفال يبكون أحيانًا أثناء النوم ـ ولا يزال الطفل الكامن فينا قادرًا على عمل ذلك حتى اليوم ـ إذا سمحنا بذلك، لأن البكاء له تأثير يجعلنا نتحرر ونتخلص من الأعباء، ويزيل توترنا، ولكن ألا تبكي الفتيات الكبيرات أيضًا، مثل هذه المقولة السخيفة لا تقول شيئًا عن الفتيات، ولكنها تقول كل شيء عن المجتمع الذي يبدو أنه يريد أن ينفي تمامًا الذكاء العاطفي.

- ❑ لا تتقلبي في فراشك، وغادريه ولكن لا تبدأي في أداء الأعمال المنزلية! عليك أن تضعي عليك غطاء أريكة حجرة الجلوس وتجولي خلال المسكن أو حتى خلال إحدى الغرف، وسرعان ما يؤدي المجهود الجسدي إلى تحويل الجسد إلى حالة النعاس ـ لأن جسدنا يكون غالبًا أكثر ذكاء من روحنا القلقة، هل ينفع ذلك معك؟ حسنًا لأن هناك وسائل أخرى.
- ❑ اكتشفي نفسك بنفسك، كيف؟ هذا ما سنتناوله الآن.

اكتشفي نفسك بنفسك!

على سبيل المثال

تُحلِّق كيم «Kim» منذ أيام في السماء السابعة لأنها تعرفت على أحد الفتيان الذي يتفق تمامًا مع فتى أحلامها، فهو طويل ذو شعر أسود وملامح أهل الجنوب، وذو عينين رائعتين وابتسامة مغرية الأمر الذي جعل قلبها يتوهج ولكن هذا لم يحدث لعقلها الذي يتساءل: «ما هو رقم ذلك الإيطالي أو الإسباني الذي تتعرفين عليه خلال هذا العام؟ سوف يستمر الأمر لثلاثة أسابيع على الأكثر، ثم ترقدين باكية من جديد فوق الأريكة!» كانت كيم لا تهتم عادة بذلك، ولكن ليس هذه المرة.

إن الأمر ببساطة غير مناسب هذه المرة؛ لأن ضغط العمل شديد، كما أن والدها مريض ـ وهنا لا ترغب كيم في خوض مغامرة عاطفية لا تعرف نهايتها على وجه الدقة، إلا أن مشاعرها

لا تتأثر بذلك التفكير العقلاني؛ لأنها تشعر بأنها على وشك أن تقع في الحب حتى أذنيها، ومن ثم فقد قررت بعد ظهر يوم ثلاثاء في الساعة الثانية والنصف مناقشة الأمر مع نفسها.

ما لا يعرفه الكثيرون أن هناك فكرة على الأقل تكمن خلف كل إحساس، وأيًا كان ما تشعرين به فهناك دائمًا فكرة واحدة على الأقل تتناسب مع شعورك، فهناك علاقة داخلية بين الاثنين؛ لأن الأفكار تصنع المشاعر كما أن المشاعر تؤثر على الأفكار، وعلى سبيل المثال فمن كانت أحواله جيدة سيشعر بالتفاؤل، كما أن الشخص المتفائل سيكون شعوره جيدًا، ومن يفكر بتفاؤل، سيشعر أنه أفضل حالًا، وأفضل شيء في ذلك هو:

إنه ليس في وسعك أن تغيري عادة مشاعرك بطريقة مباشرة (كيم مثلًا لا تستطيع مطلقًا أن تفسر الدغدغة التي تحدث داخلها) ولكنك تستطيعين في كل وقت تغيير أفكارك، ومن ثم مشاعرك.

إن الصعوبة الوحيدة هنا هي تحديد الأفكار التي تكمن خلف المشاعر؛ لأننا أحيانا نكون غاضبين، غاضبين وحسب! غاضبين لدرجة أن ذلك الشعور يطرد أفكارنا بعيدًا، حيث لا يفيد أي شيء: حتى التجريف والحفر!

استكشفي أفكارك!

تحرك كيم على سبيل المثال لمدة عشر دقائق دون نتيجة قهوتها التي تشربها في المكتب وهي مستغرقة في التفكير حول الأفكار التي تكمن وراء تفضيلها للرجال القادمين من دول الجنوب، وسرعان ما تصل إلى أقرب تفسير: وهو بسبب حبهم للحياة، ومظهرهم الأجنبي الغريب، والسلوك المهذب مع النساء ـ ولكن كل هذا ليس هو السبب وراء إحساس كيم، وحين أوشكت على اليأس برَقت في ذهنها فكرة ضعيفة: فقد كانت وهي صغيرة مدلهة تمامًا في حب لويجي «Luigi»، جارها الذي يكبرها بأربع سنوات إلا أن لويجي اختفى من مدة، وبعد تلك البارقة الذهنية الكاشفة أصبح صديقها الإيطالي الحالي «في متناول يديها»، إلا أنها لم تعد تحلق في السماء السابعة منذ أن اكتشفت نفسها، ولذا فإنها لن تتدله الآن في حبها، حيث يمكنها الاختيار؛ لأن عقلها قد استيقظ من جديد.

تناقشي مع نفسك!

في بعض الأحيان لا يكون اكتشاف نفسك كافيًا، عند ذلك يجب أن تتناقشي مع نفسك،

والأفضل أن يتم ذلك مع الفكرة التي تكمن خلف شعورك الراهن الذي تريدين تغييره، فكيم مثلًا قد امتنعت عن مقابلة صديقها الإيطالي؛ لأن والدها موجود حاليًّا في المستشفى، وعلى الرغم من أنها تزور والدها كلما أمكن، إلا أنها تشعر بوخز الضمير، حيث تشعر بشكل ما أنها لم تفعل له ما فيه الكفاية، ولا تستطيع التخلص من هذا الإحساس، ولذا فإنها تقرر مناقشة الأمر حيث يجب عليها بداية أن تكتشف الأفكار التي تقف وراء ذلك، ولكن الأمر أصبح سهلًا بالنسبة إليها هذه المرة؛ لأن الفكرة هي: «أنت لا تفعلين ما فيه الكفاية بالنسبة إليه!».

نصيحة **اكتشفي الأفكار التي تكمن خلف المشاعر المقلقة.**

يتم من خلال الكثير من الكتب والحلقات الدراسية عرض أسئلة نمطية معينة من أجل محاولة الاكتشاف تلك، مثل: «هل ذلك صحيح حقًّا؟ وهل يتفق ذلك مع الحقائق التي يمكن قياسها موضوعيًّا؟ وهل أريد التفكير بهذه الطريقة؟ وهل تساعد تلك الفكرة على تحقيق رغباتي؟ وما هي الأفكار الواقعية هنا؟ وميزة تلك الأسئلة النمطية هي أنها تكون مناسبة دائمًا، أما عيبها فهو أن الشيء الذي يكون مناسبًا دائمًا، لا يكون كذلك بصورة حقيقية تمامًا ـ وهي الظاهرة التي نعرفها من قطع الملابس المتشابهة وهدايا عيد الميلاد الموحدة، أو الخطب المعدة سلفًا.

بماذا تشعرين؟ اسألي نفسك!

أريد أن أربط استخدام الأسئلة النمطية بالانتعاش الذهني فإذا لم يطرأ على ذهنك خلال أحد المواقف المقلقة شعوريًّا سؤال معين بسبب فوضى المشاعر التي تعيشينها ـ عليك أن تلجأي إلى الأسئلة الخمس المذكورة آنفًا، أو اسألي ما يطرحه عليك ذهنك تلقائيًّا، وعلى سبيل المثال فإن «كيم» تساءلت على الفور: ما الذي يعنيه تعبير «غير كافٍ»؟ وما هو إذن الشيء «الكافي»؟ ثم بدأت تناقش هذه الفكرة: «لقد أصبحت قادرة الآن على قراءة كل رغبة من شفتيه! بل إنني أشعر أحيانًا بأنني أثقل عليه بسبب اهتمامي الزائد به! إذن أخبريني يا منطقة الشعور الباطني لديَّ ما الذي يجب أن أفعله حتى يكون الأمر كافيًا من وجهة نظرك ـ وإلا عليك أن تقفلي فمك على سبيل التغيير!» ذلك أن كيم لديها حسٌّ طريف وهي تتعامل مع نفسها، ولكن ما ينفع معها هو أن تعمل على تهدئة المحفزات الداخلية ـ انتظارًا للمرة القادمة، وعندها تضطر كيم من جديد إلى إعادة سؤال نفسها، وهو أمر أفضل كثيرًا من أن تتعذب دائمًا بسبب تأنيب الضمير.

عندما لا يتركك الماضي في هدوء

إن النساء يتعلقن بالماضي كثيرًا! سواء كان الأمر يخصهن أو زملاءهن أو أطفالهن أو رؤساءهن أو حتى شركاء حياتهن، وقد اعترفت لي الكثيرات أن حالتهن سيئة؛ لأنهن أو حتى شخص آخر قد ارتكب في الماضي خطأ ما، ربما يعود إلى شهور، بل وربما إلى سنوات مضت - ولا يزال هذا الماضي يلاحقهن! وبعبارة أخرى: أنهن لا يستطعن التخلص من هذا اماضي وهو أمر شاق للغاية! وتكون العبارة التي تقال حينذاك هي: «لا أستطيع أن أسامحها/ أو أسامحه/ أو أسامح نفسي». وهذا خطأ عاطفي شائع؛ لأن من لا يمكنه التخلص من الماضي، لا يجب عليه أن يحاول ذلك، ولكن أن يقوم بما يلي:

نصيحة

- **استكشفي نوايا «الفاعل»: فهل كانت رغبته / رغبتها / رغبتك المعلنة هي اقتراف الخطأ؟ من الأمور التي تميز المواقف التي لا يستطيع المرء التخلص منها هي أنه لا تتبعها نية سيئة مباشرة، وعندما تدركين ذلك بفهم واضح قائلة: «إني/ إنه/ إنها لم نقصد ذلك مطلقًا!» تكونين في منتصف الطريق نحو التسامح.**
- **إن نتيجة الإعلان عن النوايا تكون غالبا إدراك أن: «أنني، أنه، أنها لا نملك في الحقيقة شيئًا إزاء ذلك!» وبعد هذا الإدراك يصبح سهلًا على المرأة أن تغفر الأخطاء.**
- **تساءلي: لو أنني / أنه / أنها قد أدركنا حينذاك أو قدَّرنا ما تعلمناه مؤخرًا لتجنب مثل هذا الموقف، فكيف يكون الوضع حينذاك؟ يجب أن تتخيلي الموقف المتغير إيجابيًّا بدقة.**

ويسمى هذا التكنيك في إطار البرمجة اللغوية العصبية «تغيير التاريخ الشخصي»، ورغم أن النساء الرياضيات لا يسمينه كذلك، إلا أنهن يفعلنه منذ بدأ الإنسان يفكر، فعندما تطيح لاعبة التنس بالكرة خارج الملعب، فإنها تترك «صبي الكرات» يحضر لها كرة جديدة، وتقف تمامًا عند الموقع الذي ارتكبت عنده الخطأ وتقوم «بالحركة البطيئة» بتنفيذ الضربة السليمة، وعلى

الرغم من أن ذلك الإجراء لا يؤدي إلى إلغاء الماضي القريب، ولكن اللاعبة تشعر الآن بأنها قد تحرَّرت من العبء؛ لأنها تعرف أنها تستطيع حقًّا فعل الصواب!

هكذا تُغيّرين المستقبل

على سبيل المثال

يجب على شانتال «Chantal» أن تلقي في الأسبوع القادم لأول مرة محاضرة أمام مجلس الإدارة، ولذلك فإنها لا تنام جيدًا منذ ثلاثة أيام وتقول لنفسها: «لا بد أنهم سيضحكون عليَّ كثيرًا عندما أتحدث عن تجربتي مع المشروعين، الخاصة بمشروع الإدارة الإستراتيجي المتعدد!» أما زملاؤها، فإنهم لا يكفون عن مواساتها طوال الوقت قائلين لها: «إن الإدارة ليس عندها فكرة عن الموضوع. وهذا هو السبب الذي جعلهم يطلبون منك إلقاء هذه المحاضرة!» إلا أن كل ذلك لا يحقِّق الفائدة المرجوة، الأمر الذي جعل شانتال تستمر في رسم سيناريوهات مرعبة أمام عينيها الحائرتين، فما هي نصيحة المدربة في هذا المجال لصديقتنا شانتال؟ عودي إلى بداية الفصل.

الإرادة أولًا

نعم، هذا صحيح: فيجب في البداية توضيح مسألة الإرادة؛ لأن محاولات التسرية من جانب الزملاء ظلت بدون تأثير، لأن شانتال ليست مستعدة بعد للخروج من مستنقع الإشفاق على نفسها، فهل نسألها: «عزيزتي شانتال، إنني أدرك شعورك فلنتحدث عن ذلك وعما تريدينه، فهل تريدين هذا الشعور؟» ومثل هذا السؤال الدقيق يُعيد تشغيل الإدراك النسائي العاطفي من جديد والذي انزوى، إذ من الطبيعي أنها تريد أن تشعر شعورًا مختلفًا! ولكن كيف؟

والمثير للدهشة أن شانتال لم تقل: إنها تريد أن تشعر بأنها قادرة على اتخاذ القرار بهذه الصورة بدرجة تجعل مجلس الإدارة لا يتشكك في أقوالها، ولكنها لا تريد أن تبدو في صورة العليم ببواطن الأمور كلها، ولكن الأهم بالنسبة إليها هو: «لا أريد أن أبدو أمامهم كفتاة صغيرة تفرك يديها وتصدر أصواتًا غير مفهومة!» ماذا بعد؟ تقوم شانتال بوضع تصور بكافة التفاصيل لطريقة ظهورها ـ وهو ما نجحت فيه حسب تقديرها ـ بما في ذلك ردود الفعل من جانب مجلس

الإدارة، بالإضافة إلى تقدير قوي لقدراتها الذاتية، كما أنها أخذت تتخيل هذا الفيلم عدة مرات وراء بعضها البعض، إلى الحدِّ الذي جعل هذا الفيلم يبدو وكأنه يُعرض تلقائيًّا، وحتى أصبحت تشعر بالأمان، ومنذ ذلك الحين أصبحت تنام بعمق.

بنظرة شاملة: اشعري بما تريدينه:

هل تريدين الإحساس بشعور أفضل ومختلف؟ إن نصف الطريق إلى ذلك يكمن في الرغبة، فعليك أن تقولي لنفسك بكل حسم أنك تريدين التوقف عن إحساسك الراهن، وحاولي تنمية إحساس حول كيفية الشعور بشكل مختلف، وعليك أن تعملي على ذلك التصور العاطفي المختلف، ولديك لهذا الغرض قدر كافٍ من الأساليب الفنية في هذا الفصل يمكنك تعلمها.

الفصل الثالث استمعي إلى الصوت الداخلي!

«نحن نثق في الخبراء، وفي مجلات الموضة، وفي ميزاننا
وفي تقارير الطقس، فمتى نتعلم أن نثق في أنفسنا؟»

كيرستان دونست «Kirstan Dunst»

ميلينا «Melina» تتعرض لضغط العمل

على سبيل المثال

تعمل ميلينا مستشارة عملاء لدى مهندس زراعي، وهي تساعد الشركة في إنشاء المساحات الخضراء فوق أراضيها والعناية بها، ولكنها بدأت تشعر بضغوط هائلة منذ بعض الوقت: فهناك ثلاثة عقود جديدة (لأن ميلينا جيدة للغاية) كما أن العمال مهملين (تقوم هي وشريكها بالعمل) أما ابنتها الصغرى (ثمان سنوات) فإنها مهددة بالفشل وما يزيد الطين بلة أن ميلينا تعاني منذ أسابيع من نزلة برد سخيفة.

ولحسن حظها فإن لديها رئيسًا متفهمًا، فقال لها ذات يوم: «إنني أرى أن ذلك العمل يستنزفك كثيرًا، فما رأيك في قضاء بضعة أسابيع هادئة في الخدمة الداخلية، فنحن بحاجة ماسة إلى موظفين في المكاتب الخلفية!».

هل يمثل التحرر النسائي ضغوطًا؟

لنضع يدنا على قلبنا: كيف كنت ستتصرفين لو أنك في مكان ميلينا؟ وما هي أحاسيسك عندها؟ وهل هناك تناقض بين الاثنين؟ وكيف كانت ميلينا ستتصرف في رأيك؟ ليست تلك أسئلة تافهة، لأنه كلما زاد انشغالك بتلك الأسئلة، كلما زادت حدة ذكائك العاطفي؛ لأن في الإعادة إفادة.

رغم أننا نشعر بكافة الأحاسيس، إلا أننا نستطيع التعامل معها بصورة أفضل لو أنها أصبحت معلومة لدينا أكثر.

تشعرين الآن بشيء، ولكن هل تدركين ما هو؟

هل تتعلق ميلينا بعنق رئيسها شاكرة؟ إنها لا تفعل ذلك ولكنها تسقط من الرعب ـ لأن تلك أول فكرة تأتي على ذهن المرأة الشابة الحديثة، التي تريد أن تساوي بين الطفل والمهنة والشريك والمنزل ببساطة، حيث تقول: «يا للهول .. إنه يريد أن يزيحني جانبًا! هل عفا عليَّ الزمن حقًّا؟».

وخلال الفترة التالية تختفي ميلينا عن الأنظار وتحاول قدر الإمكان عدم الالتقاء برئيسها وتظل مرتبطة بعملها بصورة أقوى، لكي تبرهن له على أن أوان ابتعادها لم يحن بعد، كما أنها تقوم كل ليلة بمساعدة طفلتها، وتتولى شخصيًّا مراقبة المهندس.

ظلت ميلينا ستة (!) شهور واقعة تحت ضغوط مزدوجة وغير محتملة: ضغوط خارجية (من العمل والمنزل والأطفال، والشركاء) بالإضافة إلى ضغوط داخلية («إنهم يريدون إبعادي إلى الغرفة الخلفية»)، ثم في النهاية حين كان من رأي طبيبة الأسرة أن ما تحاول ميلينا التغلب عليه باستخدام الأدوية (بالدريان) هو مجرد اكتئاب ناشئ عن موقف معين، حين أصبحت المعاناة هائلة، وأخيرًا قررت مناقشة الأمر مع رئيسها الذي ردَّ بفزع: «أنا أفعل ذلك معك؟ وأريد إزاحتك جانبًا؟ كيف تتهمينني بشيء فظيع كهذا؟ إنني لم أقصد ذلك على الإطلاق!».

فهل أحسَّت ميلينا عند ذلك بالراحة؟ كلا، فقد غضبت قائلة: «إن هذا موقف تقليدي من الرجال! فهو يفرض فقط رؤيته الخاصة للأمور! في حين لا يهتم بمشاعري تجاه المسألة!».

تصرف تقليدي للمرأة

وكما هو الحال مع ميلينا يتكرر ذلك مع كثير من النساء؛ لأنهن يقعن تحت ضغوط شديدة ويعانين عادة حتى الحدود القصوى للإنهاك العاطفي والنفسي والجسماني، وهذه المعاناة تقليدية بالنسبة إلى المرأة وتسمى «ظاهرة التدمير الذاتي»، وأعراضها هي:

كوني كاملة!

❏ تعرف ميلينا واجباتها جيدًا، حسنًا، لنكن أمناء: إنها امرأة تسعى إلى الكمال، ولذلك فإنها تحقق نجاحًا كبيرًا وتتعرض لضغوط في العمل؛ لأنها تنجز كل مهمة أفضل وأسرع من زملائها بنسبة 20٪ (وهو أمر طبيعي بالنسبة للنساء القويات).

أعطي كلًا ما يستحقه

❏ إن ميلينا امرأة مشرقة حقًا، وبمعنى صريح: إنها تحاول لدرجة إنكار الذات (ومن هنا يأتي الاكتئاب) أن تكون الإنسانة المفضلة لدى الجميع، فهي بالنسبة إلى رئيسها الموظفة ذات الكفاءة العالية، وبالنسبة إلى زملائها فهي الزميلة المتعاطفة، وبالنسبة إلى زوجها فهي الحبيبة المثالية، ولابنتها أفضل أمّ وأن تكون أيضًا ملاحظة للعمال... ولكن للأسف ينطبق أيضًا على ميلينا القول: بأن المرأة التي تكون مفضلة من الجميع هي أيضًا التي يعتبرها الجميع حمقاء.

كوني قوية!

❏ تتمتع ميلينا بقوة دفع ذاتية قوية، وهذا يعني أنها أكبر من تنتقد نفسها، وتستنزف من يعملون معها، وتدعي المعرفة أفضل من غيرها، وهي تتشكك في نفسها قائلة: «هل أصبحت بالفعل من الحرس القديم؟» ـ ومن ثم تدفع نفسها من جديد لتحقق أفضل الإنجازات، بدلًا من أن تتيح لنفسها ذات مرة القدرة على التفهم وتكريس ذاتها وكذا التقاط أنفاسها.

افعلي كل شيء بمفردك!

❏ تعتبر ميلينا شابة معاصرة بالمعنى الذي أفرزته الحركة النسوية: فهي تقوم بعمل كل شيء بمفردها ومن ثم لا تجلب من يساعدها في الاهتمام بطفلتها، كما أنها لا تمنح العاملين راحة ـ وهي تنجز كل ذلك وحدها، وهذا أيضًا هو السبب في أن الرجال لم يعودوا يعارضون الطموحات النسائية، بل إنهم يحبونها.

أسرعي!

❏ لأن ميلينا تنجز خلال اليوم ذي الأربع والعشرين ساعة أعمالًا تستغرق ثلاثين ساعة،

فإنها تحتفظ دائما بعشر كرات معلقة في الهواء في نفس الوقت، وهي دائما تحت ضغط الوقت، وتلتقط أنفاسها بسرعة خلال الطريق.

حافظي على العلاقات!

- الشيء السيئ في الأمر أن ميلينا لا تفتح فمها عندما يعرض عليها الرئيس إنجاز عمل مكتبي، وهي تفعل ذلك لسبب وجيه، إنها لا تريد أن تتوتر علاقتها مع الرئيس، وفي مقابل ذلك فإنها ترهق حياتها النفسية الخاصة حتى توشك على الوصول إلى حدود الإنهاك النفسي.

ما هو الأمر المعروف لديك من كل شيء؟ إن معظم الشابات المعاصرات يعانين نفس معاناة ميلينا، فهن يتعرضن لضغوط داخلية، وهذا هو ما يسمى بإستراتيجيات تدمير الذات العاطفية في علم النفس (التحليل النفسي).

النساء القويات لسن في حاجة إلى أعداء؛ لأنهن يدمرن أنفسهن ذاتيًّا.

إن من يبالغون عادة هم أكثر من يتسببون في المشاعر العميقة في حياتنا، وتكون هذه المشاعر قوية لدرجة أن مالينا تغامر (دون وعي) بالدخول في حالة كآبة ولا تقصِّر ذات يوم في شيء ولو قليلًا أو تضع علاقتها مع رئيسها فوق صحتها الخاصة أو أن تدمر نفسها حرفيًّا من أجل شركتها سواء نفسيًّا أو صحيًّا أو أسريًّا ولا تطلب أية مساندة ذات يوم.

تحذير

قد يبدو هذا القول قاسيًا، ولكنه هكذا بالفعل: طالما أن من يبالغون في الأمور لتحفيزك هم الذين يحددون الطريق، فيمكنك أن تنتزعي حياة سعيدة، قانعة ومتوازنة، وبصفة خاصة سليمة عقليًّا وجسديًّا، بل وتحصلين أيضًا على مظهر جذاب إلى حدٍّ ما، في حين أن المبالغين يبدون في صورة قبيحة وذوي تجاعيد وجسم بدين ويبدون كبارًا في السن وقلقين وغير عطوفين... وهذه هي فقط بعض الأعراض.

ولهذا السبب يتحدث المرء أيضًا عن الجمال الداخلي وعن البريق الداخلي، أما من يبالغون فإنهم يقتلون ذلك البريق. فما هو الشيء الذي يطمس جمالك الداخلي؟

ما الذي يحفِّزك ؟

المهمة اقرأي من جديد قائمة ميلينا التدميرية واسألي نفسك بعض الأسئلة، ومن الأفضل أن تضعي لكل سؤال قائمة صغيرة لما يسمى بالنقاط الحساسة، أي تلك المواقف التقليدية المتكررة من جانب المبالغين في التحفيز:

كيف تُصعّبين حياتك على نفسك؟

- ☐ ما هي الحالات التي أتصرف فيها بدقة مبالغ فيها وبشكل منتظم أو سليم للغاية أو بدرجة الكمال؟.
- ☐ متى أحاول إصلاح الأمور بالنسبة إلى الجميع؟
- ☐ متى أبدأ في الشك والقلق فيمن حولي؟ (لا تتفاجئي إذا كانت إجابتك هي: «في الحقيقة دائمًا»).
- ☐ ماذا أتولى إنجازه بمفردي بدون طلب المساندة؟.
- ☐ متى أكون لاهثة الأنفاس في الطريق وأقوم بإنجاز خمسة أشياء في نفس الوقت؟
- ☐ متى أضع العلاقات مع الآخرين فوق اهتماماتي الشخصية ومتى أغلق فمي بدلًا من الدفاع عن رغباتي؟

إن من يطرح على نفسه تلك الأسئلة بشجاعة ويجيب عليها بأمانة، سوف يشعر بالصدمة حقيقة، إذا كان الأمر يتعلق بامرأة عاطفية عادية، وهي صدمة شافية، صدمة بمعنى الكلمة؛ لأن الجديد يصبح ممكنا فقط إذا نفَّضنا عنا غبار القديم.

اتخذي القرار بنفسك!

تعرف معظم النساء جيدًا متى تتلاقى معهن المرأة الساعية إلى الكمال، والمحبوبة من الجميع، والمناضلة الوحيدة أو مدمنة تحقيق التناسق (أو كلها معًا) حتى إنني لا أعرف أية امرأة ساعية

إلى الكمال لا تعاني على الأقل في بعض الأحيان من جراء رغبتها تلك، لأن الحياة الحقيقية والرغبات الخاصة تأتي دائمًا في المرتبة التالية عندما تُلوِّح الدوافع المحفزة بسوطها.

ولا يعني هذا أن تستسلمي لما تروج له المجلات النسائية: عليك أن تقاومي من يحفزونك! كما يجب أن تتماسكي! التزمي نظامًا صارمًا! وتغلبي على النوازع الداخلية السيئة!

نصيحة

لا تناضلي ضد المحفزين ولا تحاولي إخضاعهم للنظام (لأن ذلك سيزيد من غضبهم - بل أكثر من ذلك) وعليك بدلًا من ذلك أن تعترفي وتتمتعي بإنجازاتك ومزاياك.

وعلى سبيل المثال فإن نصيرات الكمال يحققن عادة تقدمًا كبيرًا في عملهن؛ لأنهن يكن أفضل كثيرًا من النوعية العادية النائمة، كذلك فإن المحبوبات من الجميع يشعرن شعورًا جيدًا حقًّا بسبب ذلك، في حين أن المناضلات بمفردهن يشعرن بالقوة؛ وأنه ليس هناك من يمكنه التغلب عليهن.

إلا أن كل نقطة ضعف عاطفية تعتبر في نفس الوقت نقطة قوة، والعكس صحيح.

الاستمتاع شيء جيد

استمتعي بالمحفزات الداخلية لديك؛ لأنها تصبح فقط غير جيدة إذا بدأت تعانين بسببها، سواء عقليًّا أو نفسيًّا أو جسديًّا أو ماديًّا، مثلما حدث مع ميلينا، وهناك بعض النساء اللواتي يعانين لشهور، وربما لسنوات، بل ربما طوال حياتهن كلها؛ لكونهن يسعين إلى الكمال أو ليكن محبوبات من الجميع أو يناضلن بمفردهن.

وقد تساءلت طويلًا عن السبب الذي يجعل البعض (قادرات) على تحرير أنفسهن من تلك المحفزات، والبعض الآخر لا يستطيع، وقد أثارت اهتمامي بالنسبة إلى من نجحن في تحرير أنفسهن عبارة ظلت تتردد دائمًا على ألسنتهن:

«أرغب تمامًا أن أكون قادرة على تحديد هذه المسألة بنفسي»، وهي جملة تعبر عن الاستقلال الداخلي، وتحققه كذلك.

واليوم تقول ميلينا أيضًا: «أدرك أنني ساعية إلى الكمال بصورة سيئة، كما أنني أدمن بشكل

مرعب تحقيق الانسجام، ولن أتخلص من ذلك مطلقًا ـ كما أنني لا أسعى لذلك؛ لأنه أصبح جزءًا من شخصيتي، وأنا فخورة بها، ولكن عند درجة معينة أرغب في أن أتمكن مستقبلًا من تحديد ما إذا كنت راغبة في الخضوع للمحفزات الداخلية أم لا».

نصيحة

إذا شعرت في المرة القادمة بأنك تقتربين من أحد المحفزات الداخلية، عليك أن تتساءلي: إنني أشعر بأنني مدفوعة إلى ذلك داخليًّا لكي أفعل الآن... أو أن أقوله وأشعر به حسنًا، ولكن هل أنا راغبة حقًّا في اتخاذ هذا القرار؟ وما هو البديل؟ كيف يجب أن يكون قراري؟

سوف تساعدك تلك الأسئلة البسيطة على التخلص من سيطرة المشاعر، فإذا جربت النساء تلك النصيحة، سوف تظهر مشكلة بصورة منتظمة وتعتبر شيئًا تقليديًّا بالنسبة لي مجال الذكاء العاطفي: هي أنه ليست هناك وصفات جاهزة للذكاء العاطفي؛ لأن كل نصيحة تأتي ومعها مشكلة جانبية صغيرة أو اثنتان، وهذه المشاكل ليست من النوع «الثقيل»؛ لأنها تعمل بداية على زيادة القدرة العاطفية؛ لأنك كلما زاد اهتمامك بها، كلما أصبحت تشعرين بأنك أفضل حالًا وأقوى وأصلب عودًا والمشكلة التي تظهر بشكل شبه دائم بالنسبة إلى المحفزات هي: كيف يكون قرارك، مع أو ضد تلك المحفزات، إذا كنت لا تلاحظين أنك تسيطرين عليها؟.

كوني يقظة: ماذا يحدث معك؟

تقول ميلينا: «أعرف أنني في كثير من الأحيان يجب أن أقول: لا، ولكن بمجرد أن يطلب مني شخص شيئًا ما أشعر فورًا بالالتزام وأقوم من جديد بدور حبيبة الجميع! ولا أدرك مطلقًا ماذا يحدث حقًّا حتى يتكرر الأمر من جديد».

اليقظة هي أهم القدرات العاطفية.

يقول ويليام إرنست هنيلي William Ernst Henley: «أنا سيّد مصيري، وربّان روحي».

لا يمكننا عادة أن نؤثر على ما يحدث لنا، فلا تستطيعين مثلًا أن تؤثري على الكيفية التي تغيرين أو تحسنين بها الأوضاع أو كيف

تشعرين، ولكن في مقدورك في كل لحظات حياتك أن تدركي بدقة وتشعري وتري أو تفهمي ما يحدث وقتها داخل نفسك، وهذه قدرة بنسبة 100 ٪ لأن أي شيء يمكن التدرب عليه.

المهمة

اجعلي من عادتك أن تتعاملي مع نفسك بانتباه، أي أن تنتبهي إلى نفسك بكل معنى الكلمة وبشكل دائم، ولا يحتاج ذلك سوى إلى اهتمام مضاعف في الأيام الأولى، وبعدها سيصبح من طبيعتك الثانية أن تفكري دائمًا في السؤال: ماذا يحدث معي الآن؟ وكيف أشعر؟ وما هي الأفكار التي تعتمل في ذهني؟ وما هي تلك التي تدور في اللاوعي؟ وماذا تقول الأصوات؟ وكيف يتصرف جسدي إزاء ذلك؟ كلا، إنني لن أؤجل من جديد الإجابة، ولكنني سأبدأ بها فورًا، وعليك أن تراجعي تلك الأسئلة من جديد، وتكفي عشر ثوان لذلك، والآن من البداية: ما الذي يحدث الآن معك؟ حاولي أن تستشعري ما يحدث داخلك.

يقول جوته «Goethe»: «إن الشخصية القادرة على التوحد مع الذات هي أعظم الأشياء».

خلال الحلقات الدراسية تصاب نساء كثيرات بالدهشة الشديدة ويقلن: «أشعر لأول مرة بأنني أهتم بنفسي حقًّا»، أن تمنحي نفسك حمامًا دافئًا أو ترتدي ثوبًا جديدًا هذا شيء، ولكن أن تأخذي بيديك بنفسك وتنظري إلى نفسك بجدية، فهذا شيء آخر (وهو ليس أشبه بمنح الطفل هدية) أو أن تسألي: «كيف حالك؟» وهذا هو نفسه ما يعنيه العلماء البوذيون حينما يقولون: إن السعادة الحقيقية لا تكمن في العالم الخارجي، ولكن في العالم الداخلي، فلن تشعري بسعادة لارتداء ثوب من برادا «Prada» أو ستيلا ماكارتني Stella MacCartney مثلما تشعرين بها عندما تكون سريرتك نقية.

متى تشعرين أنك بين أنياب المحفزات؟ نصيحة بسيطة: يحدث ذلك دائمًا كلما أحسست داخلك بشيء يدفعك، هنا يحدث هذا الشيء مفعوله.

لنفترض أنك شعرت بعدها بفضل زيادة يقظتك بأنك أصبحت من جديد بدون داعٍ كاملة ومتحمسة وقوية جدًّا أو تريدين أن تكوني كذلك، وأن محفزاتك تحول بينك وبين الحياة السعيدة المتوازنة ـ ماذا يحدث عندها؟ أعطي نفسك مقابل هذا الخطر، تصريحًا بالموافقة.

أسمح لنفسي بذلك!

على حين تعمل المحفِّزات من ناحية على دفعنا لعمل شيء، إلا أنها من ناحية أخرى تحظر علينا بعض الأمور، فيتم تحفيز ميلينا مثلًا على أن تكون كاملة بصورة دائمة، فليس مسموحًا لها بأن تنجز «أنصاف الأعمال» حتى لو أدى ذلك إلى هلاكها، وحتى لو كانت ترغب بين الحين والآخر في استراحة قصيرة أو تنجز 80 ٪ فقط وألا تكون واقعة دائمًا تحت تلك الضغوط المرهقة، وألا تكون كاملة دائمًا ولكن أن تكون أحيانًا ببساطة إنسانة قانعة، وحينذاك فإنها تفكِّر عادة قائلة: «آه.. لو كان العميل أقل تشددًا في مطالبه قليلًا!»، ولكن هذا يعتبر خطأ فادحًا، وربما أسوأ أخطاء المرأة العاطفية.

وتتوقع ميلينا أن يسمح لها الآخرون، مثل العميل أو رئيسها أو زوجها أو طفلها بألا تكون كاملة تمامًا، وهذا مطلب مفهوم وإنساني للغاية، ومعروف أننا جميعًا ننتظر الفارس فوق حصانه الأبيض الذي يأتي لإنقاذنا (في حين ينتظر الرجال جنية الأساطير)، ولكني هنا لديَّ نبأ سيئ لك: لن يأتي الفارس، بل والأسوأ من ذلك: أنه حتى ولو جاء وظهر كما حدث لميلينا في صورة رئيسها الذي أراد وضعها في مكان هادئ بالغرفة الخلفية: سوف نرفضه، أو لن نكون راضيات حقًّا عن محاولاته لإنقاذنا؟ هل نحن نريد حقًّا أن ينقذنا أحد؟ ولماذا؟ لأن هناك ارتباطًا نفسيًّا بسيطًا:

تحذير **ليس هناك في العالم كله، سواء كان البابا أو المستشار الاتحادي أو كل حاملي جوائز نوبل مجتمعين من يستطيع أن يسمح لك بشيء لا ترغبينه لنفسك!**

وبعبارة أخرى: إن أعمق وأفضل المشاعر وأجملها لا تأتي من خارج نفسك؛ لأنها لا يمكن أن تأتي سوى من داخلك، خاصة عندما تعطين لنفسك الإذن بذلك.

وعلى سبيل المثال، تقول ميلينا لنفسها: «سوف أنجز هذه المهمة في اليوم الذي حدده العميل وليس قبل ذلك بيوم واحد، وهذا هو ما أسمح به لنفسي»، وحين قالت ذلك لأول مرة شعرت بإحساس بالراحة لا يمكن وصفه: «لقد انزاح عن صدري حجر ثقيل بمعنى الكلمة!» لأنك ستشعرين بالتحرر الشديد إذا تخلصت بين الحين والآخر من المحفزات.

اجعلي نفسك سعيدة! فليس هناك من يقوم بذلك نيابة عنك

المهمة

ما الذي سوف تسمحين به لنفسك الآن؟ هل تريدين تجربة ذلك ذات مرة؟ كوني شجاعة أو حاولي القيام بذلك.

كيف يمكنك عمل ذلك؟

التواضع الخاطئ

هل أحدث ذلك الإذن تأثيره؟ ولماذا لا يأتي ذلك بنتيجة مع بعض النساء؟ فما هو الذي تفكر فيه المرأة بمجرد أن (ترغب) في السماح لنفسها بعمل شيء جميل؟ لا شك أن ذكاءها العاطفي قد تطور كثيرًا بدرجة تسمح لها بذلك، فهي تفكر قائلة: «كيف يمكنك عمل ذلك! ليس في وسعك إنجاز هذا الأمر! وماذا سيقول عنك الآخرون عندها؟» سوف تتمكنين من إنجاز ذلك بدون هذه الاعتبارات فلا تتظاهري بذلك الأمر، ولا تفكري دائمًا في نفسك فقط! لأن المرء لا يستطيع الحصول على كل شيء في الحياة!»

تحذير

تخيلي أنك لا تفكرين بهذه الصورة، ولكنك تذكرينه عدة مرات في اليوم لابنك أو ابنتك، فماذا ستصبحين عند ذلك؟ هل ستكونين المرشحة الأولى للقب «الغراب الأم لهذا العام»؟ من الجيد أن تمتنعي بين الحين والآخر عن أمر ما، ولكن هل تقومين بذلك دائمًا؟ وهل الأمر يتعلق دائمًا بالأشياء المادية وغير المادية؟ أم أنه يتعلق بالأشياء التي تحتاجينها آنذاك؟ لا يمكننا في هذا المقام سوى أن نقول: توقفي عن ذلك! فورًا!

كيف؟ يحدث ذلك عن طريق توجيهك بعض الأسئلة إلى نفسك: لأي سبب أمنع نفسي من هذا الأمر؟ ولماذا لا أمنع الآخرين أيضًا منه؟ ولماذا أشعر بأنني أقل أهمية من كل الناس الآخرين؟ ولماذا لا أهتم بنفسي؟

عليك في هذه الحالة أن تعكسي مقولة الفيلسوف كانت «Kant»: أي عاملي نفسك بالطريقة التي تريدين أن يعاملك بها الآخرون: أي بحب وتقدير واحترام ومراعاة الاحتياجات الخاصة.

كذلك فإنه مذكور في الإنجيل ما يلي: أحب جارك كما تحب نفسك، ولكن ذلك ليس سهلًا دائمًا، بل ربما تكون تلك في الحقيقة هي أصعب مهمة في حياة الإنسان عمومًا، كما أنها جديرة

بالسعي لتحقيقها، ولكن نادرًا ما يحدث ذلك بدون مناقشة؛ لأن المحفزات تدافع عن نفسها ضد أية محاولات للسماح، ومن ثم عليك التحدث معها ومناقشة الأمر بروية وتعاطف، كما يجب أن تواجهي تلك المحفزات بالاحترام وركزي على الموضوع: «سوف أسمح لنفسي الآن بذلك، وسيأتي الدور عليك فيما بعد».

إن إجراء حوار داخلي هادئ من منطلق الشراكة هو أمر لا نتمرس عليه منذ الميلاد، ولكن يجب علينا أن ندرسه، وحتى لو أفلح ذلك فإنه يكون عادة حوارًا عنيفًا ومثيرًا للحيرة غالبًا، كما أنه يكون مرهقًا وصعبًا في الغالب ومشحونًا بالتحولات المفاجئة، ولكن إذا لم نتمكن من محادثة أنفسنا بتفهم، فكيف نتوقع أن نكون سعداء وقانعين ذات يوم؟.

بالطريقة السريعة

نصيحة

هناك طريقة سريعة للتخلص من المحفزات التي تملي علينا مشاعر معينة، وهي طريقة تتحمس لها بشكل خاص النساء ذوي الاتجاه العملي (البراجماتي) وتقول إيلفيرا «Elvira» مثلًا: «كلما تغلب عليَّ دافع بلوغ التناغم، أفعل العكس تماما: أتصرف بكسل شديد».

وهي بهذه الطريقة لا تضايق أحدًا، ولكن في حالة ميلينا كانت تتساءل دون تردد: «هل تريد إزاحتي جانبًا أيها الرئيس؟» وكان الرئيس سيضحك وينفي ذلك بشدة ـ وبذلك تكون المسألة قد ابتعدت، ولكن لم يتم التغلب عليها بعد؛ لأنه بعد مثل ذلك الحديث الصريح سيأتي أهم جزء من الطموح النسوي العاطفي بالنسبة إلى إيلفيرا التي تدمن التناغم: ذلك هو ردود الفعل.

هناك خوف يكمن وراء كل محفز

تقول إيلفيرا من جديد: «يجب عليَّ أن أقول بوعي تام بعد عملية تبادل مفتوحة مثل هذه: هل ترين النتيجة؟ لقد تحدثت بصراحة ـ ولم يحدث شيء؛ لأن عملية التناغم لم تتأثر بذلك! بل على العكس، فلقد استفادت العلاقة من تلك الكلمة الصريحة»، وقد ساعدها ردُّ الفعل

ذاك على تهذيب محفزها تدريجيًّا باستخدام العقل، كما أن التناغم لم يتأثر بذلك خاصة عندما تتحدث المرأة بصراحة وود، وكلما زاد إحساس إيلفيرا بذلك، كلما تلاشى إحساسها بالخوف من محفزاتها، كما أن الحياة الخالية من الخوف هي شيء جميل، ألا ترين ذلك أيضًا؟

عليك أن تتناسي وعود المستشارين النفسيين، لأن تجربتي تثبت أنهم لا يتمكنون مطلقًا من التخلص من المحفزات، كما أن ذلك ليس سليمًا تمامًا لو حدث؛ لأنك تحتاجين إلى كافة مكونات شخصيتك، ولكن كلما تمكنت من التعامل معها بشكل ودي وهادف كلما تمكنت بشكل أفضل من عيش حياة ناجحة وسلسة مع محفزاتك.

نصيحة **عندما يسيطر عليك أحد المحفزات ـ عليك أن تفعلي العكس، ولاحظي النتائج وسوف تلاحظين ما يلي: لم يحدث ما كنت أتخوف منه بسبب ذلك المحفز!**

بالطريقة العميقة

إذا كانت الطريقة السريعة تبدو سطحية بالنسبة إلى البعض؛ فيمكنهم اللجوء إلى الطريقة العميقة، وكما هو الحال بالنسبة إلى كافة المشاعر يسري هنا أيضًا ما يلي: إن التجربة خير من التعليم! وكلما قمت بتجربة وسائل مساعدة، كلما تزايدت احتمالات العثور على شيء يتفق مع ذوقك، فكيف سيصبح الأمر؟.

نصيحة **عليك أن تستكشفي الرغبة المستترة خلف محفزك وعليك أن توفيها حقها!**

هناك نية إيجابية وراء كل محفز

نادرًا ما تطفو تلك المحفزات المستترة على السطح، وتعتقد ميلينا مثلًا أنها وصلت إلى درجة الكمال؛ لأنها تخشى وقوع الأخطاء وهذا صحيح للوهلة الأولى، ولكن لماذا تخاف هكذا من ارتكاب الأخطاء؟ لقد ظلت خلال التدريب تفكر في هذه المسألة لعدة دقائق، وجربت بعض التفسيرات، ثم توصلت إلى قرار: «إنني أعتقد أن الآخرين يتوقعون مني هذا المستوى المميز في الأداء، ولا أريد أن أخيب توقعاتهم هذه»، ولكن ميلينا تبدأ على الفور في معارضة تلك الرغبة لدى محفزها وتقول: «هذا

كلام فارغ؛ لأنه سواء العميل أو المدير لا يريدون مني هذه الدرجة من الكمال، ولكنني أعتقد ذلك وحسب!» وهذه إحدى طرق التعامل مع المحفزات.

وهناك طريقة أخرى تتمثل في التفهم: «إنه لأمر جيد أن تهتمي بأن لا يشعر الآخرون بخيبة الأمل، فهذا شيء هام لتحقيق معايشة متناغمة»، وإذا كان اهتمامك واضحًا بشكل جيد، فسوف تشعرين بإحساس جميل؛ لأننا إذا أظهرنا تفهمًا للنوايا المستترة وراء المحفزات، فسوف تتوقف عن الضغط علينا بقوة؛ لأنها في الحقيقة تُحب أن يتم الاهتمام بها.

تحذير **خلافًا لذلك لا تأتي الوصفة المفضلة بمفعولها والقادمة من جهة الشركاء والزملاء والرؤساء ذوي النوايا الحسنة: «لا تكوني هكذا دائمًا .. (ساعية للكمال، وجامدة وباحثة عن التناغم...)!»**

لأن ذلك يحدث تأثيرًا على المدى القصير وحده، حيث تحاول المرأة استجماع قواها لأكبر مدى، إلا أن العنف لا يثير داخل النفس إلا عنفًا جديدًا (كما هو الحال بالنسبة إلى العنف الخارجي)؛ لأنه بعد ثلاث أو أربع محاولات ناجحة لكبت المحفزات بالتزام النظام والإرادة، تعود تلك المحفزات إلى السطح بقوة أكبر، وهكذا فإن العنف ليس حلًّا.

استمعي إلى صوتك الداخلي!

وهناك إمكانية أخرى للإفلات من الضغوط الشعورية للمحفزات، وأرى أنها أبسط الطرق وأكثرها أنوثة في التعامل مع المحفزات، ولكنها ليست أكثرها سهولة، وفي الحقيقة فإنها بسيطة بشكل رائع: استمعي إلى صوتك الداخلي!

فماذا قال ذلك الصوت الداخلي الهادئ لميلينا حين اقترح عليها رئيسها أن تعمل في القسم الداخلي؟ لاشك أنها قالت: «ماذا يعني بذلك؟ يجب أن تسأليه، يجب أن تسأليه!» ولكن لماذا لم تسأله؟ حدث ذلك لأن صوت المحفز كان أقوى حيث قال لها: «لا تقولي شيئًا! وعليك أن تحافظي على علاقتك معه!» ولذلك أود ذكر نصيحتي السابقة بشكل أكثر تحديدًا:

نصيحة **تعلمي (من جديد) الاستماع إلى صوتك الداخلي وافعلي ما يقوله لك!**

ولنفترض أن عليك أداء تلك المهمة طوال حياتك، فإن الأمر يستحق ذلك، وهناك مثال بسيط على ذلك:

على سبيل المثال

كنت أرقد في منزلي منهكة على الأريكة ذات أربعاء بعد يومين شاقين من المحاضرات، وكنت أعرف أن لديَّ موعدًا هامًّا بعد الظهر، ولكني قلت لنفسي: «عليك أن تستريحي قليلًا، فلا يزال لديك وقت كافٍ»، وحين استجمعت قواي في النهاية وركبت سيارة الأجرة إلى محطة القطار، سألني سائق السيارة الودود: «متى تريدين الوصول إلى ميونيخ؟» ومتى سينطلق القطار؟ «وعندما فكرت في المواعيد أدركت أنني لن ألحق بها فقد أخطأت الحساب تمامًا! وبدأت في لوم نفسي بشدة، ثم فكرت: وماذا إذا سافرت بالتاكسي إلى ميونيخ؟ وكانت النتيجة أنني وصلت قبل الموعد إلى المكان المقصود بنصف ساعة ومن ثم أمكنني الاستعداد بشكل جيد وارتخت أعصابي المشدودة ـ كما أنني كسبت عقدًا جديدًا مغريًا، لأنني كنت غير متوترة وقمت بإعداد جيد.

وهكذا تعلمت في هذا اليوم (مرة أخرى) أن الصوت الداخلي الذي يقيدني ثم أقنعني بعد ذلك بركوب سيارة الأجرة، كان على حق ـ حتى وإن كان ذلك لا يبدو أحيانًا على هذه الصورة السليمة وحتى لو تعرض الصوت الداخلي لهجوم عنيف من جانب العقل، والمشكلة فقط هي: أنني كدت ألا أستجيب لهذا الصوت.

الحدس الأنثوي

إن تعبير الحدس الأنثوي يعتبر في الحقيقة بمثابة طرفة؛ لأننا بسبب تجاهلنا له فإنه ليس جديرًا بهذه الصفة الأنثوية.

تحذير

لدى كل إنسان حدس غريزي، وعليك أن تقاومي إغراء عدم الإنصات إلى الصوت الداخلي الهادئ أو أن تبعديه وتتجاهليه غاضبة وأن تغلبي عليه صوت العقل.

وباختصار: كوني يقظة! وليس عليك أن تسيري دائمًا وراء حدسك ـ وعليك أن تستمعي له في كل الأحوال، فهو لن يختفي فقط لمجرد أننا نبعده عنا بصورة مستمرة (حيث يتصرف كالطفل الذي نبعده عنا)، كذلك فإن كل عملية استبعاد تترك ندوبًا على الروح مما يؤدي إلى إضعاف التقدير الذاتي بصورة دائمة أكثر مما يفعله المدير غير اللبق.

لقد قال صوت ميلينا الداخلي لها: «هل يريد رئيسك أن يزيحك جانبًا؟ يجب أن تسأليه، عليك أن تسأليه!» إلا أن ميلينا لم تستمع إليه، ولماذا لا؟ هل لأن صوت محفزها كان أعلى؟ هل لأن ذلك لم يكن مناسبًا ببساطة؟ هل لأن ميلينا لم تعرف كيف يمكنها أن تتبع صوتها الداخلي إلى العالم الخارجي؟ هل لأن الحديث الداخلي قد بدأ؟ كل هذه الأسباب لها دورها؛ لأنها أسباب وجيهة.

تحذير

نادرًا ما يأتي الصوت الداخلي في الوقت المناسب، ولكن هذا لا يعني أن تتجاهلينه! ورغم أن التجاهل مسألة بسيطة إلا أنه ذو تأثير سلبي على رغبتنا ونفسيتنا.

إذا كان الصوت الداخلي لا يأتي عادة في الوقت المناسب، فهل يعني ذلك أن نحاول جعله مناسبًا؟

التعامل مع الحدس الذاتي

نصيحة

حينما يتحدث الصوت الداخلي من جديد في وقت غير مناسب لا تحاولي استبعاده وتوقفي للحظة ـ لن تحتاجي لأكثر منها ـ وامنحي نفسك مهلة للتفكير، وسوف يساعدك كثيرًا أن تقومي بالشهيق والزفير بعمق، لأن ذلك التمرين البدني الصغير سيخرجك أيضًا نفسيًّا من دائرة الضغوط الحادة، كما

يجب أن تسجلي عن إرادة واضحة ذلك الصوت الداخلي ثم تساءلي: «ماذا تريد أن تخبرني به؟ آه، لقد قمت بتسجيل ذلك، فشكرًا على التنبيه».

فكيف تريدين أن تشعري بإحساس جميل إذا كنت لا تأخذين من نفسك موقفًا مؤدبًا ورقيقًا، بل ومحبًّا؟

وعلى أية حال فأنت نفسك هي الشخص الذي ستعايشينه ما بقى لك من عمر وطوال 24 ساعة يوميًّا، وسبعة أيام في الأسبوع، فكيف تتحملين شخصًا يعاملك بجفاء؟.

وهناك مقولة رائعة لم أتمكن من معرفة صاحبها حتى بالاستعانة بمحرك جوجل البحثي، وفحواها هو: «لا يمكن أن تكون حياتنا مليئة بالسعادة دائمًا، ولكنها يمكن أن تكون مليئة بالحب دائمًا»، ويمكنك أن تتخيلي امرأتين خسرتا عملهما نتيجة لخطأ فادح، فتفكر إحداهما قائلة: «أيتها البقرة الغبية، هذا ما جنيته نتيجة لذلك!»، في حين تقول الأخرى: «لقد ارتكتب خطأ شنيعًا، ولكن نيتك كانت سليمة وهو أمر يحسب لك كما أن الأخطاء تحدث دائمًا، فأنت لست إلهة ولكنك إنسانة ولا زلت أحبك حتى لو انهار العالم»، وخلال ذلك الحوار الداخلي بكت إحدى المتدربات وقالت: «إنني لا أتحدث مع نفسي مطلقًا بهذه الطريقة! لو كان في مقدوري أن أتعامل مع نفسي بمثل هذا الحب؛ لكنت أسعد إنسانة في العالم ولا أضطر دائمًا إلى انتظار أن يربت رئيسي أو زملائي أو أحبائي على ظهري».

وكلما تعاملت مع صوتك الداخلي بصورة رقيقة، كلما تزايد تأييده لك، ولكن لا يجب أن تستجيبي له دائمًا، ولكن في وسعك على الأقل أن تتساءلي دائمًا: من الذي أريد أن أستمع إليه في هذا الموقف؟ لن يغضب الصوت الداخلي إذا لم تستجيبي له؛ لأنه عاقل تمامًا، ويكفيه أن تهتمي به وتتحدثي معه كشريك لك، كما أنه سيتقبل الرفض أحيانًا لكن بالله عليك: تحدثي معه!

«الكلمات القاسية التي توجه إليّ أشبه برياح الخريف التي تتجه نحوي».

آلان بارسونس Alan Parsons

يقول أحد أبسط التعريفات (الشرقية) للذكاء العاطفي: عليك فقط أن تراقبي بيقظة ما هو موجود: الناس، والبيوت، والكلاب، والمديرين، والطقس، والمشاعر، والأفكار، والحدس الداخلي، والإهانات، والمواساة.... ثم اتركي كل شيء على حاله.

أو كما غنَّت فرقة «البيتلز»: اترك الأمر على حاله! وهو قول يبدو بسيطًا، وقد أكد لي رهبان التيبت أنه فعلًا أمر بسيط، وأنهم يعملون طوال حياتهم وفقًا لذلك.

نقل الصوت الداخلي إلى الخارج

ينطبق علينا جميعًا ما حدث مع ميلينا: إذ لا يكفي أن نستمر طويلًا في إبعاد الصوت الداخلي؛ لأنه يجب أن يخرج ذات يوم إلى العالم الخارجي، ولكن كيف؟ تقول ميلينا: «ماذا كان عليَّ أن أخبر به رئيسي؟ هل أقول له: إنني أشعر بإحساس غريب عندما يطلبني إلى مكتبه؟».

في وسعنا أن نحدِّد جيدًا المبررات التي يسوقها عقلنا إلا أن النساء أيضًا لا يستطعن التعبير بشكل جيد عن مشاعرهن؛ لأننا ينقصنا ببساطة التدريب على ذلك، ولذا نقدِّم فيما يلي بعض الصياغات النموذجية للتدريب عليها، وتغييرها إذا تطلب الأمر:

- ☐ «شكرًا على الاقتراح، وسوف أفكر فيه قليلًا».
- ☐ «لديَّ إحساس غريب إزاء ذلك وسأحاول التعبير عنه؛ لأنه يبدو أنك تريدني أن أجلس على دكة الاحتياطي فهل أنا مخطئة؟».
- ☐ «إن مشاعري متضاربة في هذه النقطة، فهو من ناحية أمر جيد، ولكن لديَّ من ناحية أخرى بعض الشكوك، وسوف يسعدني أن أتحدث معك بشأنها في وقت آخر».
- ☐ «فكرة جيدة، ولكنني لست متأكدة تمامًا بشأنها، بل لا يمكنني حتى أن أقول السبب في ذلك ويجب عليَّ التفكير في الأمر».
- ☐ «شكرًا لاقتراحك، وأريد التفكير فيه بهدوء».

نصيحة **عليك أن تحتفظي دائمًا في ذهنك بواحدة أو اثنتين من تلك الصياغات، حتى تُتيحي لحدسك المساحة الكافية في العالم الخارجي.**

ولا تعتقدي إذا فعلت ذلك أن الناس تنظر إليك باستنكار، لأن الحدس هو في

اللحظة الراهنة بمثابة الصيحة الأخيرة، كما أن الرؤساء أصبحوا مؤخرًا يستندون دائمًا إلى إحساسهم الباطني.

حياة مختلفة تمامًا

يعدُّ الحدس الأنثوي الذاتي بمثابة وسيلة مساعدة رائعة، ليس فقط لتحرير النفس من سلسلة المحفِّزات العاطفية، ولكنها تتيح إمكانية عيش حياة مختلفة تمامًا ذات أحداث وإنجازات، وهي حياة تسير بهدوء وراحة وسعادة بصورة لا تتيحها أية أموال أو أشخاص في هذا العالم.

على سبيل المثال

قامت إحدى الزميلات المدربات مؤخرًا ببناء مركزها التدريبي الخاص الصغير، وقامت من أجل ذلك بجمع كل قرش تمتلكه والاستدانة (الاستبدال) من معاشها، وهنا اكتشف ملاحظ البناء نبعًا للماء في الأرض فقال: إنه سوف يضع عليه غطاء أسمنتيًّا، إلا أن المدربة قالت: إنها ستحتفظ به وستغير من خطط البناء وتتركه يتدفق في الفناء الداخلي الأمر الذي أدى فجأة إلى ارتفاع تكاليف البناء إلى عنان السماء ولم تكن تملك الأموال اللازمة، وأعلن المهندس أنها مجنونة ورفض البنك إعطاءها المزيد من القروض، ورفض زوجها التحدث معها طوال أسابيع، وفي تلك الأثناء بدأ النبع يتدفق في الفناء الداخلي، ولم تفلس المدربة، بل حدث العكس فقد بدأ المشاركون يتدفقون على حلقاتها الدراسية ويقولون «لم نشهد من قبل شيئًا جميلًا إلى هذه الدرجة!» وقد حدث كل ذلك لمجرد أنها تمسكت رغم كل ضجيج العالم وضد نصيحة الخبراء المهندسين وملاحظ العمل، بل ضد رغبة زوجها نفسه، تمسكت بإصرار بذلك الصوت الخفيض الخجول الذي نصحها آنذاك قائلًا: «إذا دفنت الماء، فكأنما تدفنين الحياة نفسها».

ما هي نوعية الحياة التي ستعيشينها إذا أنت بدأت من اليوم الاستماع كثيرًا إلى صوتك الداخلي؟ ربما لن تكون الحياة أكثر بساطة، ولكنها ستصبح أكثر إشباعًا.

بنظرة شاملة: ثقي في صوتك الداخلي

هل لا زلت تسعين إلى تحقيق الكمال وتلهثين ولا تفكرين سوى في الآخرين، وتريدين أن تكوني حبيبة الجميع، وأن تفعلي كل شيء بمفردك؟ هل حقًّا تريدين ذلك؟ ولو كان لديك حرية الاختيار: كيف سيكون قرارك؟ لصالح المحفزات أم لصالح نفسك؟ فإذا كان محفزك الحالي يمنعك من شيء ما، عليك أن تسمحي لنفسك بالقيام به، وإذا تطلب الأمر ناقشي هذه المسألة مع محفزاتك ـ ولكن تمسكي بالإذن الذي منحتيه لنفسك، ولن يحدث ذلك دائمًا، ولكن غالبًا، والأفضل من ذلك أيضًا: إذا تطرق إليك أحد تلك المحفزات، انظري إلى داخل نفسك واستمعي إلى صوتك الداخلي واستجيبي له.

الفصل الرابع احتفظي بقلبك قويًّا

إن المشاعر هي لغة النفس

(مَثل)

انتبهي، قد تصابين بالعدوى!

نحن موجودون هنا حتى تشعرين بأنك أفضل وأقوى وأكثر توازنًا، ليس اليوم وغدًا فقط ولكن قدر الإمكان طوال حياتك، وكما نعرف فإن تحقيق ذلك لا يرتبط بمشاعرك الذاتية وحدها، ولكن أيضا بمشاعر الآخرين.

ذلك أن عواطف الآخرين تنهال عليك يوميًّا، وقد يكون ذلك رائعًا لو كنت تتعاملين مع أناس طيبين أو مع حبيب شاعري أو مع أفضل صديقاتك، أما إذا كنت محاطة برفاق أقل رقة، فيمكن لهؤلاء أن يصيبونك بعدوى مشاعرهم السلبية ويثقلون عليك ويجذبونك لأسفل ويفسدون عليك يومك، وإليك بعض تجارب المشاركات في الحلقات الدراسية حول هذه المسألة.

المشاعر معدية

- ❑ «لو كان مزاج المدير سيئًا في الصباح، فالأفضل لي أن أعود فورًا إلى منزلي، لأن مزاجه هذا يؤثر عليَّ بشكل سلبي».
- ❑ «لو أصيب العميل بالذعر، أصاب به أنا أيضًا ـ وهذا لا يساعدني، إلا أنني أتأثر بذلك بسهولة».
- ❑ «إذا تكهرب الجوُّ في موقع العمل فإن ذلك يؤثر في كثيرًا إلى حدٍّ إبعاد تركيزي عن العمل الفعلي».
- ❑ «يكفي مجرد النظر إلى بعض الزملاء حتى أصاب بتقلصات في معدتي».

ونحن نعرض أنفسنا بسرعة وبشكل مكثف للعدوى من المشاعر السلبية للآخرين ونظل معلقين بها لفترة طويلة.

ويعتقد الكثيرون أنه ليس في وسعهم عمل شيء إذا كان الرئيس يبالغ، وأنه من المهم بالنسبة إليهم أساسًا العمل في جو مناسب، ولكن يكمن خلف ذلك الموقف الأليم افتراض بسيط يقول: إنه ليس في وسع المرء أن يفعل شيئًا إزاء المشاعر الغريبة التي يصبح المرء نهبًا لها.

الرجال جهلة بالفطرة

بقدر انتشار هذه المقولة، بقدر ما هي غير صحيحة، لأن هناك عشرات الطرق التي يمكن بها التعامل مع مشاعر الآخرين، كما أن الرجال يفضلون كثيرًا على سبيل المثال أن يتجاهلوا مشاعر الآخرين، ويبعدونها أو يقللوا من شأنها، فهل نوصي بهذه الوصفة؟

تحذير

إن تجاهل مشاعر الآخرين لن ينفع حتى مع الرجال؛ لأن ذلك يؤدي على المدى الطويل إلى الإضرار بنفسيتهم هم وبعلاقاتهم مع الآخرين، فمن ذا الذي يتقبل المتجاهلين عاطفيًا؟

أما النساء فإنهن يتعاملن بصورة مختلفة مع المشاعر الغريبة المرهقة، فهن يقلن مثلا:

- ☐ «آه، لو لم يكن هذا الشخص كثير التذمر بهذه الدرجة».
- ☐ «إنها تثير أعصابي تمامًا بشكواها الدائمة».
- ☐ «لقد كان فيما سبق إنسانًا فكاهيًا وذا روح مرحة».

وتتعامل النساء مع المشاعر السلبية للآخرين عن طريق الشكوى منها أو الإفصاح عنها للصديقة المقربة أو بإجراء مقارنات غير مفيدة.

وللأسف فهذه ليست طريقة ذكية تمامًا للتعامل مع المشاعر؛ لأن ذلك لن يؤدي سواء إلى تغيير الخبرات الخاصة لاحقًا، ولا المشاعر المرهقة للآخرين، وأنا أعرف زوجات دائمات الشكوى منذ 30 عامًا من أمزجة وتصرفات أزواجهن ـ ولكنهن لا يفعلن شيئًا آخر إزاء ذلك، بل إنني أجد أنهن يتلذذن أحيانًا بتعذيب الذات، فكيف يمكننا أن نتعامل

مع مشاعر الآخرين بصورة أكثر ذكاء؟ فماذا لو جرَّبنا مثلًا قدرة النساء المشهورة تجاه الشعور الغريزي بالمواءمة؟

قدرة النساء المشهورة على التواؤم

على سبيل المثال

دخلت ابنتي ذات صباح إلى المطبخ ورأسها متدلٍّ وقالت: «إن حالتي سيئة للغاية..» وبتلقائية قلتُ لها: «آه، يا مسكينة، اضغطي على رأسك!» وهي قدرة أنثوية سليمة تدل على الإحساس الغريزي، أي أن الأم تعرف حقًّا ما تحتاجه طفلتها، هل هذا صحيح؟ كيف إذن أجابتني صغيرتي قائلة: «إن شفقتك هي حقًّا آخر شيء أحتاجه الآن!» وهناك مثال آخر حيث أرسل إليَّ خبراء الذكاء العاطفي أحد الزملاء المدربين في نفس اليوم الذي اشتكى فيه قائلًا: «إنها لكارثة، فهناك مشاكل مع أفضل عملائي، لا أعرف حقًّا ماذا أفعل؟»، ومن جديد قلت دون تردد استنادًا إلى الإحساس الأنثوي: «آه، أيها المسكين، هذا شيء سيئ! فكان أن أجاب قائلًا: شكرًا، لقد وجدت أخيرًا إنسانًا يشاركني مشاعري! إنه لأمر جيد». أليس ذلك أمرًا محيرًا؟

إذا كانت الغريزة الشعورية لدى المرأة أمرًا رائعًا إلى هذا الحد، فلماذا لا تؤدي عملها دائمًا بشكل موثوق به؟ وأنا أوجِّه هذا السؤال إلى نفسي بصفة خاصة، عندما أستمع إلى حوار تقليدي بشأن العلاقات:

هي: «كيف حالك؟ ألا تشعر بأنك في حالة جيدة؟ ما الذي يضايقك؟».

هو: «ليس هناك ما يضايقني! دعيني ولا تضايقيني، وابحثي عن شخص آخر تمارسين معه أمومتك!».

هي: «تبدو شارد الذهن دائمًا على الإفطار».

هو: «لست شارد الذهن، ولكني أقرأ الصحيفة!».

هي: «لست بحاجة لأن تدافع عن نفسك فهو أمر طبيعي أن تكون شارد الذهن صباحًا».

هو: «أنا!!! (ويستجمع قبضته) لست!!! (ويبدأ وجهه في الاحمرار) شارد الذهن (وتتحجر عيناه)، إنني أقرأ وحسب!».

وهذا أسلوب نسائي تقليدي في تدمير العلاقات، ونحن بهذا الخصوص تخيلنا قدرة كبيرة للتعاطف، فهل يجب علينا أن نتخلص من ذلك الأسلوب؟.

الإحساس الغريزي؟ أم انعكاس الصورة؟

إن ما تسمِّيه كثير من النساء وللأسف أيضًا المستشارين والمجلات النسائية بالإحساس الغريزي، إنما تطلق عليه عالمات النفس ببساطة تعبير «انعكاس الصورة»، إذ يقرأ الرجل الصحيفة ويعقد ما بين حاجبيه، وهنا تقوم زوجته بتفسير ذلك السلوك قائلة: «إنه ثائر» ولكن ليست هذه هي الحقيقة، فهذا ليس إحساسه الفعلي، وإنما هو إحساس زوجته الذي تشعر به بنفسها أو تخشى أن يشعر هو به، ومن ثم فإنها تعكس (دون وعي!) ذلك الإحساس عليه.

تحذير **أرجو ألا تقلل من مدى تأثير تلك الانعكاسات العاطفية فليس هناك أي شخص يحب أن يوصف بمشاعر ليست لديه وهو نفس شعورك أنت، أليس كذلك؟**

إن من يعكس مشاعره على الآخرين يجعل نفسه مكروهًا، ويسيء إلى علاقاته معهم ويعمل على تصعيد المواقف، إلا أن معظم النساء لا يلاحظن ذلك على الإطلاق، ويكتفين بالتعجب لأن الطرف الآخر ثائر إلى هذا الحدِّ، أو رافض أو يتصرف بسلبية، في حين أنهن يردن كل الخير له! وهذه هي النقطة الهامة بالتحديد: اتركي هذا الأمر؛ لأن أسوأ عدوٍّ هو من تكون نواياه حسنة، فإذا كنا نسدي إلى أنفسنا صنيعًا كبيرًا بقدرتنا على الإحساس العاطفي الغريزي، فلماذا نتعب أنفسنا بهذه المسألة؟

لماذا تعكس المرأة المشاعر على الآخرين؟

تتصرف المرأة غالبًا بدافع من الخوف، الخوف من أن يتذمر شريكها فتتهمه بأنه متذمر، والخوف من أن يكون رئيسها غاضبًا فتتهمه بذلك، وهذا سلوك إنساني طبيعي، ولكن هناك مشكلة تتعلق بذلك:

تحذير **تعكس النساء عادة مخاوفهن على الآخرين، حتى يقوم الآخرون بإنكار ذلك قائلين: «كلا، لست غاضبًا منك»، ولكن هذا التوقع لا يحدث في الغالب؛ لأن الشريك يكون غاضبًا للغاية بسبب اتهامه بشيء غير صحيح.**

وإذا أردت التخلص من مخاوفك عليك أن تكفّي عن اتهام الآخرين بأي شيء.

وإذا أردت أن تتعاملي بصورة متكافئة مع مشاعر الآخرين، يجب أن تتعلمي في البداية ألا تعكسي على الآخرين مخاوفك (أو توقعاتك، أو رغباتك، أو أوهامك...) وعليك أن تتعاملي عاطفيًا بذكاء مع مخاوفك:

أساليب أكثر ذكاء للتعامل مع المخاوف

- ❏ عليك أن تدركي بداية أنه ليست غريزتك هي التي تقترح عليك أن تكتشفي مشاعر الآخرين.
- ❏ عليك أن تدركي أن أية مخاوف غير واعية أو تخوفات أو ظنون تخرج منك هي التي تعكسينها كمشاعر لدى الآخرين.
- ❏ لا تعكسي شيئًا على الآخرين، ووجهي سؤالًا مباشرًا: «هل يمكن أن تكون غاضبًا مني؟ وحتى لو حصلت على إنكار لا تصدقينه، فسوف يساعدك ذلك أفضل من عكس مشاعرك غير الصحية متهمة الآخرين.
- ❏ إذا كان إحساسك بقيمتك أكثر استقرارًا، عليك أن تتساءلي بصراحة: «كيف هو موقفك مني الآن؟ وهل نحتاج إلى مناقشة الأمر بصراحة؟»، وحتى لو حصلت على إجابة مراوغة فسيكون ذلك أفضل من عكس مشاعرك.

- يمكنك أن تتعاملي أيضًا مع المسألة بشكل علمي: إذا كان الشخص يشعر حقًّا هكذا... فما هو الذي يؤيد وجهة نظرك؟ وما الذي لا يؤيدها؟ وعادة ما تكون نتيجة تلك المراقبة الواضحة لمشاعرك محددة بصورة كبيرة، مثلًا: «إذا كان الشخص يجلس رافضًا» خلف الجريدة في جلسة مسترخية ويضحك لفكاهة ما، فإنه لن يكون في الحقيقة رافضًا لي، كل ما في الأمر أنه شارد الذهن.

نصيحة

نقول باختصار: فكري قبل أن تستجيبي لقدرتك على الإحساس الغريزي وتعكسي مشاعرك على الآخرين؛ لأن ما يسمى بالإحساس الغريزي الأنثوي يسبب ضررًا للعلاقة مساويًا على الأقل للضرر الذي يُسببه ما يُسمى بتبلد الإحساس الرجولي.

إنني أدرك أن عكس المشاعر على الآخرين هو ردُّ فعل باطني: فهو أشبه بشيء غريزي يصعب التخلص منه، وبالنسبة إلى الحيوان فإن الانعكاسات هي التي توجه سلوكه، فماذا عن الإنسان؟ إن هذا الأمر متوقف عليك، فمن الذي تريدين أن تأتمنيه على حياتك؟ ردود أفعالك أم ذكاؤك العاطفي؟ إن الانعكاسات ليست قدرًا مصيريًّا كما أن الذكاء العاطفي لا يأتينا بسهولة، ولكن في وسعنا السعي للحصول عليه لأن الأمر يستحق تمامًا.

ها نحن قد وجدنا حلًا!

هناك إنسانة نعرفها لا تستطيع ببساطة التخلص من انعكاسات المشاعر لأنها سريعة الكلام جدًّا، ولكنها برهنت على ذكائها العاطفي لأنها لم تحاول التخلص من شيء لا يمكن التخلص منه، ولكنها حولت أزمتها إلى ميزة، فأنا أسمعها تكرر باستمرار قولها: «لماذا تنظر إليَّ بهذه الطريقة... (بصورة انتقادية، مرتابة، غاضبة...)»؟ أوه، آه، آسفة ـ فقد حدث ذلك معي من قبل!» وقد أدى استبعادها للأمر بهذه الصورة الهادئة والجميلة إلى إذابة الجليد بسرعة وجعل الشخص الآخر يفتح قلبه ـ في حين أنها لو عكست مشاعرها عليه، لكان قد حدث العكس.

امنحي الآخرين ما يحتاجونه

على الرغم من أن الاثنين كانا محبطين، فابنتي لم ترغب ولم تحتج إلى العزاء، في حين أراده

زميلي، وهكذا فإن غريزتي العاطفية الأنثوية، أو لنقل قدرتي على عكس مشاعري، حققت نجاحًا لدى أحدهما فقط، وهو شيء يثير المخاوف؛ لأنه من المهم جدًّا بالنسبة إلينا نحن النساء أن نساعد الآخرين فإذا لم نكن نستطيع هنا أن نعتمد على غريزتنا التي نتشدق بها، فعلى ماذا نعتمد؟ نعتمد على ذكائنا العاطفي:

نصيحة **لا تتعاملي مع ما تشعرين أنت به، ولكن مع ما يشعر به الآخرون.**

لنفترض أنه من قبيل الأمور المبالغ فيها أن نكتشف ما يشعر به حقيقة شخص ما، بدلًا من أن نواسيه دون أن يطلب منا ذلك، قائلين: «أوه، يا مسكين!»، ولذلك نسمِّي ما نتحدث عنه هنا «بالذكاء العاطفي» أيضًا، والذكاء أمر يطلبه الجميع، فكيف يمكنك أن تدركي ما يشعر به شخص آخر؟ إن أفضل وسيلة هي سؤاله: «كيف تشعر؟» أو «ماذا أستطيع أن أقدمه لك؟»، وثاني أفضل وسيلة هي التجربة والخطأ، كأن نسأله مثلًا: «أنت لا تريد أن تشعر بالضغط، أليس كذلك؟ ما الذي يمكن أن أقدمه ليكون مناسبًا لك؟»

من الذي تريد مساعدته؟ الآخر أم ذاتك؟

هل هذا منطقي؟ نعم، ولكنه أمر صعب، فمثلًا كم تتألم الأم إذا رفض ابنها أن تواسيه ورفض حنوَّها عليه! إنها تتألم حقًّا، وإذا لم يتمتع المرء بالذكاء العاطفي بدرجة كافية فإن مثل ذلك الأمر يكون صعبًا، ويدفع إلى الانتقام الرقيق مثل القول (إن هذا القميص يجعلك تبدين سمينة!) ولذلك لا يجب أن نمنح الناس ما يعنُّ لنا حينها، ولكن ما يريدونه هم استنادًا إلى ضيق أفقهم أو إرادتهم الحرة أو نفوسهم الصغيرة ـ وهذا له تكاليفه (ولحسن الحظ فقط في البداية) المتمثلة في بذل جهود كبيرة للتغلب على الأمر، فما السبب في ذلك؟ السبب في ذلك هو أن الأنا الذاتية الصغيرة لدينا دائمة الشكوى فنقول: «وماذا عني؟ ومن يفكر في أمري؟ إنني أرغب بشدة في مواساة أي شخص!» إلا أن المكافأة على الاحترام لمشاعر الآخرين تكون أكبر كثيرًا من فرض غبائه وفرض مشاعره الخاصة على الآخرين.

ويمكنك أن تتعاملي على أفضل صورة مع مشاعر الآخرين إذا تمكنت بداية من استكشاف طبيعة المشاعر بدلًا من أن تفرضي على الآخرين انعكاسات مشاعرك الخاصة.

ولكن لماذا لا ينجح ذلك كثيرًا؟

الأنا الذاتية والأنا الخارجية

ما هو السبب في قيامنا بإسقاط مشاعرنا على الآخرين على الرغم من أن ذلك يضعنا في مأزق؟ ولماذا نقوم بمواساة أشخاص لا ينتظرون سوى التشجيع من جانبنا؟ يرجع ذلك إلى أننا لا نريد التشجيع في المواقف المحددة، ولكننا نحتاج إلى العزاء، نحن نستجيب غريزيًّا للأنا الذاتية ـ في حين أننا لا نرى الأنا الخارجية، ولكننا نعكس احتياجاتنا عليها، وهذا ليس شيئًا غير عادي ولكنه شيء هدام وضار بالعلاقات وبالحياة الشعورية الذاتية.

يجب الاهتمام أولًا بالأنا الذاتية وبعدها بالآخرين.

توقفت امرأة كانت تعاني منذ سنوات من زوجها المتذمر أو لنقل القارئ للصحيفة ـ توقفت مؤخرًا عن اتهامه على الأقل مرة أسبوعيًّا بأنه شخص متذمر، وأخذت بدلًا من ذلك تتحدث مع الأنا الخاصة بها قائلة: «أعرف أنك ترغبين في حديث ودِّي على الإفطار». فتنهد الأنا من قلبها كما لو أنها تقول: «نعم، إنك على الأقل تتفهمين موقفي!» وبعدها شعرت بالراحة؛ لأنها وجدت من يفهمها، وأخذت تتساءل بعدها: «وماذا تريد الأنا الخاصة بزوجي؟» بل إنها قامت مؤخرًا بتحضير بعض الشطائر له حتى يقرأ الصحيفة بدون توقف، إلا أنه لم يلحظ ذلك مطلقًا، إلا أن تلك البادرة بالإضافة إلى عدم اتهام زوجها بالتذمر جعلاها مشرقة بأريحية هادئة، إلى حد أنه أعطاها قبلة الوداع لأول مرة منذ خمس سنوات، وتقول مبتسمة: «إنه لا يعرف السبب حتى اليوم، ولكني أعرفه»، ويندرج هذا التصرف تحت الذكاء العاطفي؛ فقد أصبح الاثنان سعداء.

الشيء الجميل في الذكاء العاطفي: أنه يكفي أن يكون أحد الطرفين ذكيًّا من الناحية العاطفية من أجل إسعاد شخصين أو أكثر.

المدير الثائر

الفهم التام يعني الصفح التام

إذا كان الأمر يتعلق بالتعامل مع المشاعر المرهقة للآخرين فإن

المدير الثائر يعتبر الأرضية المناسبة للتدريب، وقد كان هناك رئيس على هذه الشاكلة لإيلفيرا، حيث تقول: «في كل مرة كان يثور غاضبًا، أشعر بأنني على وشك البكاء والهروب من أمامه». وفي بعض الأحيان تردُّ له الصاع صاعين عن طريق إثارة غضبه أو عمل أحد المقالب له. وتشعر بعض زميلاتها بالسرور إزاء تلك الخيارات لرد الفعل، خلافًا لإيلفيرا التي تقول: «إن ابتلاع الإهانة أو ردها أو التدمير ـ هي ردود أفعال صبيانية، وهو ما لا أريده حقًّا». فهل هناك وصفة أفضل من ذلك؟ نعم:

نصيحة ما تفهمينه لا يمكن أن يضايقك

الهواة يفضلون لعبة «أنا أحسن منك!»

ليست مشكلة إيلفيرا الكبرى أن لديها مديرًا غاضبًا، وإنما الأمر هو أنها لا تستطيع أن تفهمه حيث تقول: إني لا أفهم ما الذي يمكن أن تؤدي إليه هذه الثورة العنيفة؟ إن ذلك لن يؤدي إلى تحسن الأمور! فماذا في وسعي أن أفعل إذا كان المورِّد قد تأخر كثيرًا في التوريد؟ ثم تكتفي الكثيرات بإبقاء سوء الفهم ذاك على حاله، وكأنهن يردن القول بأن المدير قد فقد برجًا من عقله وأنهن يعرفن أفضل منه، وهذا التفكير يؤدي إلى التخفيف من العبء النفسي كثيرًا، فهل يحدث ذلك أيضًا معك؟ إذن عليك أن تواصلي قراءة النقاط التالية.

من الواضح أن الإستراتيجية العاطفية للتغلب على هذه المواقف ترضيك كثيرًا – فماذا تريد المرأة أكثر من ذلك؟.

إذا كنت لا تزالين هنا، فأنت مع صحبة طيبة، لأنني لا أكاد أعرف امرأة ظلت على المدى البعيد راضية عن سوء الفهم ولذلك علينا أن نسعى إلى تحقيق التفاهم: حقيقة الأمر أن المديرين الثائرين لا يوجهون غضبهم نحوك، فإلى من يوجهونه إذن؟ ليس إلى أي شخص، كل ما في الأمر أن هذا الصياح يفيدهم في حياتهم، ولا يحدث ذلك دائمًا، ولكن فقط عندما يحترق لديهم أحد «الفيوزات».

يصاب بعض الناس بالاكتئاب لو وقعوا تحت ضغط، في حين أن البعض الآخر يصبح عدوانيًّا، ونوع ثالث يصبح باردًا كما أن هناك آخرون يصيحون قلقين، وبالنسبة إلى الغاضبين

فإنهم يمارسون غضبهم، ولكن ذلك لا يرتبط بك، لأن هذه ببساطة هي ردة فعله التلقائية إزاء أنواع معينة من الضغوط.

تحذير إن هذا لن يفيد، بل إنه سيزيد من شعور الغاضبين بالثورة (كما ربما لاحظتم ذلك) إذا حاولت تهدئتهم بقولك: «حاول أن تهدئ نفسك الآن» أو «إن الأمر ليس بهذا السوء»، أو «لا تثر هكذا».

فكيف سيكون ردُّ المدير الغاضب على ذلك؟ سيقول: «ولكنني لا أريد أن أهدأ!» فماذا يريد إذن؟ هل يريد أن يستمر في ثورته؟ ويظل يصيح فيمن حوله؟ ليس في وسعك أن تقنع سكيرًا لكي يقلع عن الشراب ـ ولا أن تقنع امرأة بالتوقف عن شراء الأحذية ـ فلن تفلح هذه الطريقة لأنها تتعارض مع ميولهما، ومن ثم ليس عليك مواجهة الشخص الغاضب بل يجب التعاون معه، ولا تعامليه بما يجول في خاطرك وقتها (سواء كنت تشعرين بالراحة أو الاسترخاء) ولكن حسبما يكون عليه مزاجه حينها: أي الصياح.

نصيحة إذا قام أحد الغاضبين بالصياح، صيحي معه!

ولكن لا تقولي له: «ما الذي دهاك لكي تصيح في وجهي هكذا!» ولكن قولي: «ما الذي دهى ذلك المورِّد غير النزيه لكي لا يورِّد البضاعة في الميعاد! إنه تصرف مشين! وسوف نشكوه! إلى أي حدٍّ سيوصلنا ذلك! إنه أمر لا يصحُّ!».

وحين شاركت إيلفيرا رئيسها ثورته بهذه الطريقة لأول مرة فإنها تذوقت «متعة التغلب الهائلة على عواطفها؛ لأنها امرأة، ولأن النساء لا يُعلنَّ عن غضبهن بالصياح فيمن حولهن، ولكن لأن إيلفيرا امرأة فإنها تستطيع أن تلدغ جيدًا وتنشب أظفارها وتكشر عن أنيابها، وهذا ما فعلته وتمادت فيه وشاركت مديرها غضبه، وبعد الصمت الذي أعقب الغضب المشترك قال المدير معقبًا: «يالك من امرأة، إن المرء يمكنه حقًّا التحدث معك! والآن اخرجي واركلي ذلك المورِّد الغبي!»

لقد اندهشت إيلفيرا تمامًا لكون ثورة الغضب تلك أتت بتلك النتيجة الرائعة، وكانت

المفاجأة الأكبر أنها شعرت بعد ذلك بأنها في حالة جيدة، أفضل مما لو كانت تشددت أو حاولت الهروب أو الانتقام، ولكن ما أدهشها أكثر من ذلك أيضًا هو أن «تلك المشاركة العدائية في الصياح والشتائم قد أدت في هذا الموقف إلى تحسين علاقتي برئيسي أفضل مائة مرة من كافة محاولات التهدئة، ويجب على المرأة ذات يوم أن تجرب ذلك حتى يمكنها تصديقه».

إن الذكاء العاطفي لا يعني الرغبة في تغيير الناس أو تربيتهم، ولكنه يعني الاستجابة لمشاعرهم؛ لأن ذلك فقط هو ما يمكن أن يغيرهم أو يربيهم.

ومنذ أن شاركت إيلفيرا في ثورة الغضب لم يعد رئيسها يصيح في وجهها، وإذا فعل، فلفترة بسيطة؛ لأنه يعرف: يمكن للمرء التحدث مع إيلفيرا، وهي تقف إلى جانبه، كما أنها غاضبة مثله تمامًا إذا اضطر ذات يوم إلى الثورة، كما أنها تفهمه، وقد أصبحت إيلفيرا الآن تفهم رئيسها أفضل من كافة زملائها.

التوقعات هي عكس الذكاء العاطفي

كثيرات من زميلاتك لا يفهمن حتى الآن كيفية التعامل مع مديرهم الغاضب، وذلك لأن الذكاء العاطفي ليس من نقاط القوة لديهن، وبدلًا من ذلك يعتقدن أن المديرين لديهم توقعات معينة، أحدها ضرورة ألا يصبح المديرون فيمن حولهم وتقتنع زميلات إيلفيرا بهذا التوقع منذ سنوات، ولكن دون جدوى، فما الذي نستنتجه من ذلك بشأن التوقعات؟

احتياجات الإنسان

إن الذكاء العاطفي يعني عدم إخفاء مشاعر الآخرين بواسطة إسقاط مشاعرنا الخاصة عليهم، ولكن علينا إدراكها بوضوح تام وأن ننتبه إليها ونحترمها (وليس أن نوافق عليها بالضرورة) ثم التعامل معها.

على سبيل المثال

إذا دخل ابني إلى المسكن وأصبعه مجروح أو تنزف ركبته دمًا أجدني أحيانًا وقد انهرت تمامًا قائلة: «أوه يبدو الجرح سيئًا للغاية، هل يؤلمك كثيرًا؟ هل لدينا في المنزل لاصق طبي كبير يكفي هذا الجرح؟» وهو ما يجعل ابني يحاول على

الفور مواساتي: «الجرح ليس بهذا السوء يا والدتي، وسأضع عليه اللاصق الطبي وتنتهي المسألة!» وهنا أدرك أن هذا هو التصرف السليم فلم يكن ما يحتاجه ابني أمًّا نائحة يضطر إلى مواساتها، ولكن مجرد لاصق طبي.

يمكنك أن تبكي داخل قاعة السينما كما تريدين في هدوء عندما يموت البطل في الفيلم، فهذا الأمر لن يزعجه (فهو لن يموت حقيقة لأنه مجرد فيلم)، أما في الحياة الحقيقية فيجب أن تتعاملي بشكل أكثر حرصًا مع طريقة التعبير عن مشاعرك.

ومن الطبيعي تمامًا أن يتسم رد فعلك بالقلق والفزع إذا دخل شخص عزيز عليك إلى المسكن ودمه ينزف، ولكن ليس من السليم إطلاقًا أن تضايقيه بفزعك وقلقك ومن ثم تثقلين عليه، وهو ما لا يرغب فيه أيضًا «الفزع والقلق» وهما الأخوان البائسان، فما يريدانه هو أن يتم الإحساس بهما، فلم يحدث أن طالبا مطلقًا أن يساء فهمهما على أنهما من الناصحين.

وهنا نلتقي من جديد بتلك العاطفة الشديدة للمرأة (انظر الفصل الأول): فلا يكاد يحدث شيء حتى نجد المرأة وقد ثارت ثائرتها، وهذا شيء جيد؛ لأن المشاعر تثري الحياة، إلا أن الحياة تحتاج أحيانًا لأكثر من مجرد المشاعر الفياضة، فهي تحتاج أيضًا إلى الذكاء العاطفي.

نصيحة

اسألي نفسك: ما الذي أشعر به الآن؟ وما الذي تشعر / يشعر به الآخرون على ما يبدو؟ ثم تساءلي: ما الذي يتطلبه هذا الموقف؟ وما الذي يحتاجه الآخرون؟ هل يجب أن أسألهم عن ذلك؟ وما هو القدر الفائض من مشاعري الذي يمكنني / ينبغي عليَّ أن أسقطه عليهم؟

إن الذكاء العاطفي يعني إعطاء الآخرين ما يحتاجونه في اللحظة الراهنة، فنعطيهم المواساة إذا كانوا يحتاجونها، أو نمنحهم التشجيع إذا كانوا في حاجة إليه، أو نقدم لهم الشريط الطبي اللاصق إذا كان هو ما يحتاجونه، ولكننا للأسف كثيرًا ما نفشل في تحقيق هذا الجانب من الذكاء العاطفي الواضح للغاية.

المتطلبات الأدبية للذكاء العاطفي

لماذا نكون أحيانًا جاهزين لتلقي الصدمات بهذا القدر؟ ولماذا أنطلق في الصراخ إذا دخل صغيري المنزل وركبته مجروحة؟ ولماذا أعتقد بين الحين والآخر أنه ربما يبالغ، وأتساءل عن السبب الذي يجعله يرفض المواساة.

تحذير **لا تتغلب علينا مشاعرنا فقط عندما نكون تحت ضغط، فنحن نتقبل دون انعكاسات أن مشاعرنا سليمة ـ وأن مشاعر الآخرين غير صائبة.**

إذا كان الأطفال لا يريدون أن يواسيهم أحد فهذا تصرف تقليدي للأولاد (أو للأزواج، والرؤساء، والعملاء) لأنه لا يعرف ببساطة ما هو مفيد بالنسبة إليه.

تقول زوجة: «إن زوجي متوهم كبير، لأنه مجرد أن يصيبه زكام بسيط يتخيل أنه مصاب بورم في المخ»، ولذا يجب علينا أن نفسر هذه المقولة: «لأنه إذا تعرض المرء للزكام فذلك لا يعني أن وجوده في خطر؛ لأن الأمر لا يزيد عن كونه زكامًا» نعم ـ من وجهة نظر المرأة، أما بالنسبة إلى الرجل فإن مثل هذا الزكام البسيط يعتبر عادة بمثابة تهديد لقناعته بأنه إنسان لا يُقهر.

ولا يجب أن تسخري مطلقا من المشاعر الواضحة للآخرين ـ حتى وإن كانت تبعث على السخرية حقًّا، ولا يجب أن تستهيني بها ولا تقابليها بسوء الفهم ولا تظهري خيبة أملك، ولكن: تقبلي تلك المشاعر بداية بدون أية تحفظات.

هل يشعر الآخر هكذا؟ جيد، حسنًا ـ سنقبل بذلك ولا تنظري إلى مشاعره على أنها مناسبة ولا حتى تشاركينه فيها، ولكن يجب أن تقبليها كواقع كما تتقبلين حالة الطقس أو قانون الجاذبية لنيوتن ـ وعمومًا فإن أية امرأة سليمة عقليًّا لن تجادل في هذا الأمر.

لماذا نجد صعوبة في قبول مشاعر الآخرين التي تكون عادة محيرة، إن ذلك يرجع إلى أن الناس، وخاصة النساء، يعلقن أهمية كبيرة على التوافق، فسيكون أمرًا طيبًا أن يشعر الجميع ويقولون ويفعلون ويفكرون بنفس الأسلوب فالتناسق والانسجام أمور طيبة، فإذا كان هناك

من يفسر الزكام على أنه نهاية العالم فسوف يضر ذلك بالانسجام (كما يضر بتوقعاتنا للعلاقات مع الآخر).

وهناك عشرات الأسباب التي تجعلك راغبة في رفض مشاعر الآخرين، كما أن هناك سببان فقط لذلك، إنه أمر مفيد للآخر، كما يفيدك شخصيًا عبر العلاقة معه.

ولذلك فإن المطلب الأدبي للذكاء العاطفي هو: اهتمي بمشاعر الآخرين كما تهتمي بمشاعرك الخاصة.

ولأن كثيرًا من النساء يوافقن على ذلك بسرعة كبيرة، فيجب أن نوضح لهن ما وراء السطور:

- ❑ عليك أن تواصلي باطمئنان تقويم أو إدانة الآخرين، مثل أن تقولي: «إنه تصرف معتاد من الرجال، إنه يسير فوق جثث ضحاياه» فذلك يسبب راحة مؤقتة.
- ❑ ولكن إذا لم تسعي بعدها إلى مراعاة مشاعر الآخرين، عليك أن تضعي نفسك على نفس الدرجة مع من تنتقدينه ـ كلا، بل على درجة أقل.
- ❑ حاولي أن تفهمي ما لا يبدو مفهومًا من الآخرين وأن تراعي ذلك كتعبير مستقلٍّ عن المشاعر، ولا يعني ذلك ضرورة الموافقة عليها.
- ❑ سوف يساعدك في ذلك أنه ليس هناك من يغفل شيئًا ليس له معنى (بالنسبة إليه!) إذن ليس عليك أن تثوري ولكن ابحثي عن المعنى.

إن التفهم هو محور وأساس الذكاء العاطفي، وهو ما يتفق مع المثل الشعبي القائل: كل ما يفهمه المرء يمكن غفرانه.

هل من الممكن فهم الرجال عمومًا؟

إن التفهم هو مفتاح التعامل مع مشاعر الآخرين، وهو ما تدركه لويزا «Luisa»، إلا أنها لا تستطيع الالتزام بذلك عندما تتعامل مع الرجال، وقد قامت مؤخرًا بإرسال بيانات خاطئة

النجاح عن طريق المشاعر

يحق للمرء أن يتمتع بمشاعره، حتى داخل العمل، كل ما ينبغي عليه القيام به هو أن يُحسن توظيفها. وتوضِّح المؤلفة لجميع بنات جنسها - بصفتها خبيرة في مجال التدريب - كيفية اكتساب الصلابة الداخلية، وتحقيق الأهداف الوظيفية بهذه الوسيلة. وهي تبوح لهنَّ بالطُّرق والأساليب التي تساعدهن على تطوير مشاعرهن بحيث تصبح أقوى حليف وأكبر قوة دافعة لهنَّ، والكفّ عن الرغبة الدائمة لدى كل امرأة تقريبًا في أن تكون محبوبة من الجميع، والتخلُّص من فوبيا أو رُهاب رفض الآخرين لها. ولذلك، تحرص المؤلفة حرصًا شديدًا على تقديم النصائح والوصايا التي تجعل من المرأة عضوًا ناجحًا ذا قيمة كبيرة في المحيط الذي تتفاعل معه طالما أنها لا تتوقف عن اكتساب تجارب وخبرات جديدة من شأنها الأخذ بيدها - في سعيها الحثيث - نحو مواجهة المواقف الصعبة والتغلب عليها واجتيازها في نهاية الأمر.

وحتى تضمن المؤلفة فهم محتوى كتابها بطريقة عملية، فإنها تعزِّزه بالأمثلة التي توضِّح للمرأة كيف يمكنها تحقيق الغايات التالية:

- توظيف قدراتها الاجتماعية بنجاح.
- التخلُّص - قدر الإمكان - من مشاعر الغضب، والإحباط وخيبة الأمل.
- الحفاظ على هدوئها، والسيطرة على ردود أفعالها حتى تحت وطأة الضغوط الشديدة جدًّا.
- الإنصات جيدًا لصوت ضميرها، وتوجيه مشاعرها ونواياها لما فيه مصلحتها، وبما لا يضر بمصالح الآخرين في الوقت نفسه.

د. كورنيليا توبف تعمل مدرِّبة ومستشارة في شركة ميتاتوك في أوجسبورج.

ISBN:978-977-377-123-0
6 222012 900602

Arab Nile Group
P.O. Box: 4051, 7th District
Nasr City 11727 Cairo / Egypt
)202/26717135 – 26717134
ax: 00202/26717135
)@arabnilegroup.com
nile_group@hotmail.com
ww.arabnilegroup.com